Giugno 2024 - € 1,50

La cucina nelle tue mani

GialloZafferano



Ricette inedite

100

- **Pesce Azzurro** sano, sostenibile, economico da gustare a volontà
- **Melanzane** gusto intenso per tutti i tuoi piatti
- **Idee con la feta**
- **Dolci alla frutta** crostate, chantilly e cheesecake

Fresca Mozzarella

L'ingrediente perfetto per ogni ricetta estiva, dalle torte salate, ai fritti, ai tramezzini, rende tutto più saporito. E nella versione stracciatella arricchisce persino i dolci

GRUPPO MONDADORI Anno 8 - N 6 - Mensile - Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in Abbonamento Postale - Aut. n° MIPA/LO - NO/193/A.P./2020 - Periodico ROC - Austria € 6,50 - Belgio € 4,50 - Germania € 6,50 - Cote D'Azur € 6,00 - Portogallo € 4,00 - Spagna € 4,00 - Stati Uniti $ 6,50 - Svizzera CHF 4,80 - Svizzera Italiana CHCT 4,80

42406
9 772532 353008
IN EDICOLA IL 10 MAGGIO 2024


Biocroc®
Croccanti e...
oh sono finiti!
Biocroc Happy Hour
CHIPS DI PANE ALLA PAPRIKA
Sottili e croccanti
Senza olio di palma
100 g e
fior di loto
Biocroc Happy Hour
CHIPS DI PANE ALLE ERBE
Sottili e croccanti
Senza olio di palma
100 g e
fior di loto
Con Biocroc, la linea di snack pensati per chi vuole placare i morsi della fame con croccanti spuntini biologici, è impossibile resistere.
Prova l'ultima novità: le Chips di Pane, in due sfiziose varianti: alle erbe e alla paprika. Sottili, croccanti e senza olio di palma. Perfette nelle zuppe, irresistibili come aperitivo, superlative da gustare direttamente dal pacchetto!
Dal 1972
fior di loto
Sempre con te
Seguici su
www.fiordiloto.it



Giovanni



Aurora



Manuel



Simona Stoppa
Direttore

Benvenuti in cucina

L'estate libera. Libera la mente, libera la creatività, libera anche le mani che vogliono cucinare persino di più. E se non cucinare, quantomeno mangiare! Estate vuol dire anche gite fuori porta, pranzi in spiaggia, aperitivi sotto le stelle, quindi cucina rapida e gustosa come quella che ti proponiamo nelle pagine dei 30 Minuti (pag. 32): 8 idee tra friselle e bruschette, ghiotte e originali, come quelle con peperoni, acciughe e stracciatella o classiche con pesto, pomodorini e primo sale oppure bruschette con ortiche, salsiccia e pecorino o con gorgonzola, cavolo rosso e noci. Comunque siano, stuzzicheranno tutte il tuo appetito e ti procureranno un sana "dipendenza". Lo stesso faranno anche i piatti pubblicati nella Tradizione ai Fornelli (pag.42): 8 ricette con le melanzane, uno degli ortaggi più golosi dell'estate che, grazie al sole e al gran caldo, sono finalmente maturi al punto giusto. Tra le proposte, classiche e rivisitate, trovi le melanzane in carrozza, il baba ganoush, le cotolette vegetali impanate e fritte, gli involtini con scamorza e salame piccante, lo strudel agli aromi e la classica parmigiana, rigorosamente unta! Ma poiché alla forma estiva e a seguire una dieta equilibrata ci teniamo tutte, il consiglio è di alternare con piatti a base di agretti o barba del frate (pag. 18), un'erba originaria delle regioni costiere del Mediterraneo che si consuma lessata e saltata in padella con vari condimenti, come contorno o come ingrediente per frittate, risotti, insalate e tanto altro. Tante anche le ricetta a base di pesce azzurro (pag. 20), fresco, economico e molto ricco dal punto di vista nutrizionale. Con alici ripiene con pomodorini arrostiti, turbanti di pesce spatola, polpette di palamita con pesto e cipolle rosse caramellate, paccheri gratinati ripieni di sgombro, potrai dare sfogo alla tua fantasia sperimentando ricette che porteranno in casa il profumo del mare e il sorriso sul viso di tutti i commensali.
E, a proposito di profumi, sulle tavole estive non può mancare quello della menta (pag. 62), ingrediente speciale per aromatizzare piatti e bevande grazie alle numerose varietà tra cui la piperita, la menta romana, la menta polare e altre ancora. Ti proponiamo di preparare il taboulè alla libanese, le falafel di ceci e fave e il gelato alla menta: tutte portate al sapore di menta e d'estate che ti metteranno di buon umore. Buon appetito a tutti!

Simona Stoppa, direttore



giugno
sommario



Foto di copertina
di Antonio Bagnano



71 Arrosto in crosta di sale

Al supermercato
76 Yogurt



84 Cannoli al forno facilissimi

la scuola di Giallo

GialloZafferano

Antipasti

Primi

Secondi

Dolci



Giovanni

SAPORI MEDITERRANEI
e dolcezze

Alla tradizionale cremosità che contraddistingue gli spaghetti alla Nerano, ho deciso di aggiungere un tocco fresco direttamente dai frutti del mare. Vedrai che le zucchine e il formaggio, insieme ai gustosi molluschi, riscriveranno una versione tutta nuova e saporita!

Spaghettoni alla Nerano e cozze

Comincia dalle zucchine, dopo averle pulite tagliale a rondelle di pochi millimetri e friggile in olio profondo e ben caldo. Man mano scolale su un vassoio cercando di distanziarle. Pulisci le cozze e lasciale dischiudere in un tegame dove avrai fatto imbiondire 1 spicchio d'aglio e i gambi del prezzemolo. Copri e agita di tanto in tanto. Quando si saranno schiuse sgusciale e poi filtra il liquido di cottura.

In una padella capiente rimetti le zucchine e bagnale con l'acqua delle cozze, quando la pasta sarà a metà cottura versala in padella e ultima la cottura; se serve, bagna con l'acqua di cottura.

A fine cottura, spostati dal fornello, e unisci i due formaggi grattugiati, le foglie di prezzemolo tritate, le cozze e il pepe, mescola bene e impiatta.

CONSISTENZA PIÙ CREMOSA
Puoi regolare la consistenza della crema aggiungendo acqua al bisogno, meglio versarne sempre un po' alla volta.

ASSAGGIA PER REGOLARE IL SALE
Prima di salare fai sempre molta attenzione, le cozze potrebbero essere molto saporite e i formaggi contribuiranno con la loro nota decisa. Il mio consiglio? Assaggia il condimento e valuta.

Ancora più golosa

Preparazione 25 minuti
Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- **spaghettoni** 320 g
- **cozze** 1 kg
- **zucchine verde chiaro** 500 g
- **provolone del monaco** 100 g
- **parmigiano grattugiato** 50 g
- **aglio** 1 spicchio
- **prezzemolo** 1 ciuffo
- **sale fino**
- **pepe nero**
- **olio evo**
- **olio di arachidi per friggere**





Hai già provato le Olive Leccino Denocciolate Condite della Linea Frutto? Dal gusto morbido, dolce e leggermente aromatico, conquistano anche i palati più esigenti. Ecco perché sono fra le olive più apprezzate. Perfette per insaporire i tuoi piatti di carne e di pesce, sono ottime anche per rendere più gustose le verdure e per preparare antipasti sfiziosi: con loro ogni tua ricetta sarà un successo!



madamaoliva.it

Madama Oliva

Gli specialisti delle olive.



Manuel

LIEVITATI e streetfood

Quanto sono belle le gite fuori porta? Tanto. E lo saranno ancora di più se accompagnate da queste girelle salate... sempre che non finiscano durante il viaggio!

Girelle salate al pesto e pomodorini

Dopo aver impastato e lasciato lievitare l'impasto per la pizza, stendilo al matterello con l'aiuto di una spolverata di farina. Cerca di ottenere un rettangolo spesso 1 centimetro, spalma su tutta la superficie il pesto al basilico, la provola tagliata a cubetti, i pomodorini tagliati a falde e le olive denocciolate.

Arrotola stringendo per bene, in questo modo otterrai un salsicciotto teso e gli ingredienti rimarranno intrappolati al suo interno. Con un coltello ricava delle girelle spesse circa 3 centimetri e adagiale in una teglia 25X20. Lascia le girelle coperte a lievitare altri 45 minuti.

Passati i 45 minuti cuoci in forno statico a 200° per 20 minuti, dopo di che altri 5 minuti modalità ventilata alla stessa temperatura. Servi le tue girelle salate calde e buona scampagnata a tutti!

Rustico
finger food



Preparazione
20 min+rip

Cottura
25 minuti

INGREDIENTI
PER 2 TEGLIE DI GIRELLE

- **pasta per pizza** 700 g
- **pesto al basilico** 200 g
- **pomodorini secchi** 200 g
- **provola dolce** 250 g
- **olive di Taggia denocciolate** 80 g

PREMIATI
con PARMIGIANO REGGIANO

DAL **16 APRILE** AL **16 GIUGNO** '24



Tutti al mare con **Parmigiano Reggiano**!

*Partecipa al concorso acquistando **almeno 30 € di Parmigiano Reggiano** presso le Botteghe o gli e-commerce dei caseifici aderenti all'iniziativa o su **shop.parmigianoreggiano.com***

PUOI VINCERE

*Ogni settimana **uno dei 30 buoni spesa** per l'acquisto di Parmigiano Reggiano pari al valore del tuo acquisto, fino ad un massimo di 50 €.*
Con i tuoi acquisti ottieni punti per ricevere un premio certo!
Ogni 30 € di spesa in Parmigiano Reggiano ottieni 1 PUNTO.
*Ogni **5 PUNTI** puoi richiedere l'esclusivo telo mare Parmigiano Reggiano.*



Premio Certo
5 PUNTI

Scopri tutto e gioca su
parmigianoreggiano.com/it

PARMIGIANO REGGIANO

Quello *vero* è uno *solo*.

Promozione valida dal 16 aprile 2024 al 16 giugno 2024.
Eventuale estrazione finale entro il 30/09/2024.
Richieste premi entro il 01/07/2024.
*Immagini a scopo illustrativo.

Montepremi complessivo pari a 34.600,00 € Iva esclusa.
Regolamento completo sul sito:
parmigianoreggiano.com/it



Aurora

VEG e antispreco

Una torta fresca, delicata, bucolica e iper romantica, dedicata a un mese magico. In giugno nei paesi del nord Europa si celebra il ritorno dell'estate con una festa chiamata Midsommar, piena di danze, buon cibo e coroncine di fiori: mi sono ispirata a questa tradizione per questa piccola e preziosa torta di una notte di mezza estate -che sarà anche la mia wedding cake!

Torta di una notte di mezz'estate

Setaccia insieme farina, fecola e lievito per dolci, e tieni da parte. Con le fruste elettriche sbatti le uova con sale, zucchero e scorza di limone e, quando saranno chiare e spumose, aggiungi il burro, fuso e intiepidito, e lo yogurt. Continuando a montare inserisci anche le polveri setacciate e il latte; appena questi ultimi ingredienti si saranno ben amalgamati, l'impasto è pronto. Distribuiscilo in 3 stampi da 18 cm l'uno ben imburrati, sbattili per ottenere uno strato uniforme - non preoccuparti se ti sembrerà sottile - e cuoci in forno statico a 170° per circa 30 minuti. Una volta pronte, sforma le basi e lasciale raffreddare su una gratella. Dopo, se necessario, potrai pareggiare l'eventuale leggera bombatura con un coltello da pane.

Per la bagna, porta a 121° acqua e zucchero con la scorza di un limone prelevata con un pelapatate. Unisci poi il succo di limone, mescola, filtra e lascia raffreddare. Conserva la scorza candita, tritala super finemente e uniscila alla panna e allo zucchero. Monta a neve ben ferma, trasferisci in sac-à-poche e la farcitura è pronta!

Manca solo il frosting: lavora quindi il formaggio spalmabile con lo zucchero e il succo di limone, e il gioco è fatto. Puoi comporre la torta: un disco di torta alla base, spennella bene con la bagna e poi ricopri con grossi sbuffi di panna. Adagia sopra il secondo disco e ripeti: bagna, panna a ciuffi, terzo e ultimo disco di torta. Pressa leggermente e poi ricopri con il frosting, stendendolo con una spatola, andando a coprire riccamente la superficie e a velare i bordi con effetto nude. Non ti resta che completare con fiori a piacere.

Dolce delizioso e romantico

Preparazione
35 minuti

Cottura
40 minuti

PER 3 DISCHI DA 18 CM
- **farina 00** 200 g
- **uova bio** 2
- **zucchero** 150 g
- **sale** 1 pizzico
- **limoni bio** 2, la scorza
- **burro** 80 g
- **yogurt greco** 125 g
- **fecola di patate** 50 g
- **latte** 60 g
- **lievito per dolci** 10 g

PER LA BAGNA
- **zucchero** 70 g
- **acqua** 120 g
- **limone** 1, la scorza
- **limone** 1, il succo

PER LA FARCITURA
- **panna** 250 g
- **zucchero a velo** 50 g
- **limone** 1, la scorza (la stessa della bagna)

PER IL FROSTING
- **formaggio fresco spalmabile** 300 g
- **zucchero a velo** 50 g
- **limone** mezzo, il succo

PER DECORARE
- **fiori non trattati a piacere**









Luisa Orizio

Luisa Orizio è una creator genovese, anzi di Nervi, originale e intraprendente ha iniziato ad approcciarsi al food con «ricette salva cena», ma successivamente appassionandosi ha aperto i suoi profili social e il suo blog «Allacciate il grembiule», che sta a significare «rimboccatevi le maniche che inizia un'avventura». Grazie a un modo unico di raccontare le sue ricette, è stata conduttrice di un programma di cucina in TV, Chef per Passione, ed è stata premiata da GialloZafferano come Miglior Food Blogger 2021 e 2022. Luisa è anche autrice di due libri, il primo uscito nel 2018 e l'ultimo del 2022 "Allacciate il grembiule. Non so cucinare... eppure vengono tutti a cena da me!".

Delizie gratinate



Verdure d'estate

Involtini di zucchine al forno

Preparazione 20 minuti — Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

- **zucchine** 3
- **edamer** 100 g a fette
- **pangrattato** 100 g
- **prosciutto cotto** 80 g
- **Parmigiano Reggiano DOP** 50 g grattugiato
- **olio extravergine** 30 ml
- **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Per le zucchine: lava e asciuga le zucchine poi togli le estremità. Taglia le zucchine per il verso lungo in modo molto sottile. Fai bollire una pentola di acqua leggermente salata e, quando bollirà, metti a cuocere le zucchine per pochissimi minuti. Due o tre basteranno. Prepara il condimento: Metti in una ciotola l'olio extravergine, il pepe e il sale e mescola.
Per la panatura: metti il pangrattato e il parmigiano grattugiato in una ciotola e mischiali. Scola le zucchine e asciugale con carta assorbente. Passa tutte le zucchine sbollentate nel condimento e poi nella mistura di pangrattato e parmigiano grattugiato, premendo bene con le mani in modo da farla aderire completamente.
Per farcire gli involtini: metti una fetta di zucchina e sopra l'edamer a fette e il prosciutto cotto. Arrotola gli involtini di zucchine e posizionali tutti in una teglia con carta forno gli uni vicini agli altri. Termina con un giro di olio extravergine e cuoci in forno preriscaldato ventilato a 200° per 15 minuti circa, fino a che si formerà una crosticina dorata in superficie. Sforna gli involtini e servili caldi, tiepidi o freddi.



Melanzane alla caprese

Preparazione 20 minuti — Cottura 35 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **mozzarella fiordilatte** 250 g
- **melanzane lunghe** 2
- **pomodori** 2
- **pangrattato**
- **olio extravergine d'oliva**
- **sale** ○ **basilico**

Preparazione. Per la cottura delle melanzane grigliate: lava e asciuga le melanzane e togli il picciolo. Taglia le melanzane a fette di circa 1 cm. Fai scaldare una piastra di ghisa antiaderente o la bistecchiera e, quando sarà ben calda, metti a cuocere le fette di melanzane qualche minuto per lato fino a che saranno ben cotte. Prepara la caprese di melanzane: cuoci tutte le fette di melanzane e tienile da parte. Ungi d'olio una teglia da crostate e cospargi la base con un po' di pangrattato. Lava e asciuga i pomodori, togli il picciolo e tagliali a fette eliminando un po' di acqua di vegetazione. Inizia a disporre le fette di melanzane grigliate con le fette di pomodori nella teglia con il pangrattato. Taglia a fette la mozzarella e tampona ogni fetta con carta assorbente, eliminando il siero in eccesso. Metti la fetta di mozzarella sulla fetta di pomodoro. Per la cottura della caprese di melanzane: continua ad assemblare la caprese di melanzane alternando fette di melanzane grigliate, fette di mozzarella e pomodori fino a esaurire tutti gli ingredienti. Termina con sale e un giro di olio extravergine.
Cuoci le melanzane alla caprese in forno preriscaldato ventilato a 180° per 25 minuti fino a che la mozzarella si sarà sciolta e avrà formato una crosticina deliziosa. Sforna le melanzane alla caprese e servile calde e filanti con qualche foglia di basilico fresco.



Valeria Ciccotti

Romana, mamma e moglie Valeria ha la stessa passione per la cucina che aveva sua madre. “Da piccola restavo ore a guardarla mentre impastava i biscotti e la pasta fresca. Per il blog: “Vale Cucina e Fantasia” preparo tanti dolci e amo sperimentare anche se sono legata alle tradizioni della mia terra. Il piatto preferito? Da romana, ovviamente la carbonara!”

Una torta fcile e veloce

Dolce passione



Crostata al cioccolato bianco senza cottura

Preparazione 20 minuti · Cottura no

PER UNO STAMPO PER CROSTATE DA 18-20 CM

PER LA BASE

- **biscotti** 300 g
- **burro** 100 g

PER LA CREMA AL CIOCCOLATO BIANCO

- **panna fresca liquida** 250 ml
- **cioccolato bianco** 150 g
- **mascarpone** 150 g
- **zucchero** 50 g

PER DECORARE

- **cioccolato bianco** 100 g

Versa i biscotti nel mixer e tritali. Trasferiscili quindi in una ciotola e aggiungi il burro fuso, mescola fino a ottenere un composto omogeneo. Distribuisci l’impasto di biscotti in uno stampo per crostate foderato con pellicola trasparente e compattalo sul fondo e sui bordi con l’aiuto di un cucchiaio. Lascia raffreddare in frigorifero per almeno 20 minuti.

Per la crema al cioccolato bianco Trita il cioccolato, versalo in una ciotola e fallo sciogliere a bagnomaria o nel microonde. Fai raffreddare. In una ciotola ammorbidisci il mascarpone con lo zucchero e, in un’altra ciotola, monta la panna fresca a neve ben ferma. Uniscila al mascarpone e mescola con una spatola dal basso verso l’alto. Aggiungi poi il cioccolato bianco sciolto e mescola ancora. Togli la base dal frigorifero e coprila con la crema

Per decorare sciogli l cioccolato bianco poi, con una siringa per dolci, lascialo colare sopra la crostata formando delle strisce, se preferisci, puoi usare anche un cucchiaino. Raffredda la crostata al cioccolato bianco nel frigorifero per almeno 2 ore prima di servirla.


MEGGLE
Buono con tutti!
Di prima panna e lavorato per centrifuga.
MEGGLE
BURRO TRADIZIONALE
FIORE BAVARESE®
Cremoso, a lenta lavorazione*
Origine del latte: UE.
NOVITÀ
+ facile da spalmare
-20% di GRASSI*
MEGGLE
FIORE BAVARESE®
+ facile da spalmare
CON BURRO di centrifuga
-20% di GRASSI*
www.meggle.it
/meggle_italia
*Rispetto al burro all'80% di grassi e prodotti simili

Salamini Italiani alla Cacciatora DOP

Il sapore unico della tradizione: i protagonisti della tavola garantiti dalla certificazione DOP

IL suo profumo è **inconfondibile**, il suo gusto un invito al quale è impossibile resistere. Questo salame, comunemente conosciuto come "**Cacciatore italiano**", è l'erede di quello che già nell'antichità costituiva lo spuntino che i cacciatori del centro-nord Italia si concedevano nei momenti di riposo.

Le sue fasi di lavorazione richiedono **mani esperte** e competenze professionali spesso tramandate di padre in figlio.

Una qualità nel segno della **tradizione** riconosciuta e certificata in tutta Europa grazie alla registrazione della **DOP**, Denominazione di Origine Protetta, un prestigioso **riconoscimento** comunitario che **tutela** il prodotto, e quindi il consumatore, attraverso il costante controllo sulla filiera, dall'allevamento fino all'immissione al consumo.

Come riconoscerlo? Dal marchio del **Consorzio di tutela** che garantisce questo salame prodotto utilizzando esclusivamente materia prima **100% italiana** e nel pieno rispetto della ricetta tradizionale: tagli nobili di carne di suino, sale, pepe, un pizzico d'aglio e un sapiente mix di spezie.

Una **scelta sfiziosa** per la pausa pranzo, un **classico intramontabile** per un picnic sull'erba, un'alternativa **insuperabile** quando abbiamo poco tempo a disposizione ma non vogliamo rinunciare al piacere di uno spuntino rapido e gustoso.

Da salume dei cacciatori, a **protagonista assoluto** della tavola.



Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono tuttavia al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per la ricerca (REA). Né l'Unione europea né l'amministrazione erogatrice possono esserne ritenute responsabili.

CAMPAGNA FINANZIATA CON L'AIUTO DELL'UNIONE EUROPEA

L'UNIONE EUROPEA SOSTIENE CAMPAGNE CHE PROMUOVONO PRODOTTI AGRICOLI DI QUALITÀ

ENJOY IT'S FROM EUROPE

Il prodotto *del mese*

Agretti

verde delizia

Erba originaria delle regioni costiere del Mediterraneo, gli agretti, detti anche barba di frate, si coltivano soprattutto in Italia, dove sono molto popolari nella cucina tradizionale, specialmente nelle regioni centrali e meridionali. Le parti commestibili sono i germogli giovani e teneri, che hanno sapore leggermente amarognolo e consistenza croccante.
Si consumano di solito lessati e saltati in padella con vari condimenti, come contorno o come ingrediente per frittate, risotti, insalate e così via





Spaghetti piccanti con gli agretti

Preparazione
20 minuti

Cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **spaghetti** 320 g
- **agretti** 250 g
- **pomodorini** 10
- **olive taggiasche** 40 g denocciolate
- **pinoli** 30 g
- **capperi dissalati** 1 cucchiaio
- **peperoncino piccante fresco** 1
- **aglio** 1 spicchio
- **olio extravergine**
- **sale**

Preparazione. Pulisci gli agretti, eliminando le radichette alla base e le eventuali foglie ingiallite. Sciacquali più volte, mettendoli a bagno in acqua fredda, perché sono molto terrosi, lessali in abbondante acqua bollente poco salata per circa 5 minuti (devono restare al dente). Scolali con il mestolo forato, conservando l'acqua di cottura, e lascia intiepidire. Poi tagliali grossolanamente. Rosola in una padella 1 spicchio d'aglio a fettine con un filo d'olio. Unisci quindi gli agretti, i pomodorini tagliati a metà, le olive, i capperi, i pinoli e il peperoncino, inciso nel senso della lunghezza, privato dei semi e tritato, e cuoci per 4-5 minuti, infine regola di sale. Intanto, cuoci gli spaghetti nell'acqua degli agretti per il tempo indicato sulla confezione. Scolali, aggiungili nella padella con le verdure e falli insaporire, mescolando per 1 minuto a fiamma viva. A piacere, decora con cucchiaini di burrata.

Leggeri, vitaminici, ma soprattutto buoni

Dal punto di vista nutrizionale, gli agretti sono una buona fonte di fibre, vitamine e minerali, inclusi vitamina A, vitamina C, calcio e ferro. Inoltre, sono considerati una verdura a basso contenuto calorico, che li rende una scelta salutare per coloro che cercano di seguire una dieta equilibrata. Dal momento che sono disponibili solo freschi e in primavera, fanne una scorpacciata!

Anche per torte e ripieni

Gli agretti sono deliziosi anche per farcire lievitati, pizze e focacce. Ecco la crostata di agretti, merluzzo e limone. Lessa 250 g di agretti in acqua bollente salata per 2-3 minuti, poi scolali, strizzali e falli intiepidire. Fai appassire 1 scalogno piccolo tritato in una padella con un filo d'olio, aggiungi 250 g di merluzzo a tocchetti e falli insaporire per 3-4 minuti, infine regola di sale e peperoncino. Fai raffreddare, incorpora 250 ml di besciamella, 1 uovo, agli agretti, e la scorza grattugiata di 1 limone bio., mescolando bene. Stendi 1 disco di pasta brisé in uno stampo a cerniera da 24 cm di diametro, conservando sotto la carta in dotazione, bucherella il fondo e versa il composto preparato, rifilando il bordo. Cuoci la torta in forno già caldo a 180° per 35-40 minuti. Se si scurisce troppo, coprila con un foglio d'alluminio, falla intiepidire e servila.



In tutte le salse

Gli agretti lessati si gustano in mille varianti: spadellati con olio, aglio, capperi e alici, oppure saltati con pancetta, uvetta e pinoli. Conditi con scalogno, pepe e limone o con olive, pomodori secchi tritati e scaglie di mandorle. Tocco esotico: mescola 2 cucchiai di succo di lime, 1 di salsa di soia, 1 di sherry, 1 cucchiaino di aceto di riso, 1 di zucchero, peperoncino, poi condisci.

Ricette speedy





Voglia di Pesce Azzurro

ricette di Francesco Parravicini
foto di Antonio Bagnano

Sceglilo perché
è fresco ed economico

"Pesce azzurro" è una denominazione generale, che non corrisponde a un gruppo scientificamente definito di specie. Vengono chiamati azzurri i pesci che, oltre a presentare una colorazione blu scuro sul dorso e argentea sul ventre, sono generalmente di piccole dimensioni e abbondano nei nostri mari. Di conseguenza, è più facile trovarli sul mercato freschi e a prezzo ridotto. Oltre ad alici, sardine e sgombri, le specie più abbondanti nei mari italiani, sono considerate "azzurre" altre varietà, fra le più diffuse: sugarello, tonno, tonnetto, palamita e pesce spada.

Scopri le novità sul sito

Alici e sgombri sono i protagonisti di tante ricette iconiche nate dalla nuova collaborazione tra Rizzoli e GialloZafferano

In collaborazione con Rizzoli



Piatti di mare facili e veloci

L'azienda storica nel mercato delle conserve ittiche Rizzoli Emanuelli ha scelto GialloZafferano per raccontare l'unicità dei suoi prodotti. In particolare le Alici in Salsa e lo Sgombro Selezione Imperiale e le specialità del banco frigo: le Alici Dolci e le Marinate del Mar Cantabrico. Tutti protagonisti del nuovo hub del sito GialloZafferano dove trovi le ricette iconiche dei Creator Sebastian Fitarau e Giovanni Castaldi e in più le pillole nutrizionali e i racconti social di Anna Rizzoli volto social e quinta generazione dell'azienda parmense.



Polpette di palamita con pesto e cipolle rosse caramellate

Preparazione 20 minuti — Cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

filetto di palamita 400 g ∘ **cipolla rossa di Tropea** 100 g ∘ **aceto di lamponi** 2 cucchiai ∘ **pane in cassetta** 150 g ∘ **uova** 1 ∘ **basilico** 200 g ∘ **pinoli** 20 g ∘ **pecorino** 30 g ∘ **farina 00** 30 g ∘ **olio di semi** ∘ **olio extravergine** ∘ **sale** ∘ **pepe**

Preparazione. Elimina i bordi del pane in cassetta e fallo ammollare in poca acqua. Trita la polpa di palamita, uniscila al pane strizzato, versa l'uovo, sale e amalgama. Forma le polpette, passale nella farina e poi friggile in olio di semi a 170° fino a doratura. Per il pesto frulla basilico, pinoli, pecorino e olio extravergine senza salare. Taglia la cipolla rossa ad anelli e saltala per 5 minuti a fiamma dolce in una padella antiaderente con un filo d'olio; a metà cottura sfuma con l'aceto di lamponi. Servi quindi le polpette calde su una base di pesto e decora con gli anelli di cipolla caramellati.



Fusilli al tonno fresco e menta

Preparazione 10 minuti — Cottura 12 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **fusilli** 280 g ∘ **tonno fresco** 250 g
- **zenzero fresco grattugiato** 1 cucchiaino
- **limone** 1 non trattato
- **menta** 1 mazzetto ∘ **pomodori secchi** 2
- **salsa di soia** 1 cucchiaio
- **pane integrale** 1 fetta tostata (facoltativo)
- **semi di sesamo** 2 cucchiai (facoltativo)
- **olio extravergine** ∘ **sale** ∘ **pepe**

Preparazione. Tuffa i pomodori secchi in un pentolino d'acqua bollente, spegni la fiamma e lasciali riposare per 3-4 minuti. Scolali e spezzettali, poi passali al mixer con la salsa di soia, 1 cucchiaio di succo di limone, 2 cucchiai d'olio e pepe. Disponi il composto in una ciotola ampia. Intanto, tuffa la pasta in abbondante acqua bollente salata e cuocila per il tempo indicato sulla confezione. Nel frattempo, taglia il tonno a dadini piccoli. Scalda una padella, spolverizzala con un pizzico di sale, unisci il pesce e fallo saltare a fiamma vivace per 2-3 minuti, poi trasferiscilo in un piatto e condiscilo con la scorza del limone grattugiata, lo zenzero e le foglioline di menta. Diluisci il condimento con 2-3 cucchiai d'acqua di cottura poi unisci il tonno. Scola la pasta, versala nella ciotola, mescola bene, suddividila nei piatti e completa con pane sbriciolato o con semi di sesamo tostati.



Torta salata francese

Tarte di brisé con sarde, peperoni e burrata

Preparazione 25 minuti
Cottura 45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **pasta brislé** 1 confezione rotonda - **burrata** 200 g - **sarde fresche** 200 g - **peperoni** 300 g - **uova** 4 - **latte** 500 g - **basilico** - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

Preparazione. Pulisci le sarde eliminando la testa, poi aprile a libro e sfila la spina centrale. Condiscile con sale, pepe e olio. Lava i peperoni, tagliali ed elimina i semi all'interno. Scotta i peperoni in una padella antiaderente calda per circa 10 minuti, fino a quando saranno leggermente appassiti. Sbatti 3 uova con il latte. Fodera una tortiera rotonda da 22 cm con la pasta brisé e la sua carta forno, avendo cura di lasciarla sbordare di 2 centimetri, poi versa sul fondo il composto di uova e latte e ciuffi di burrata, aggiungi i peperoni e le sarde con la pelle rivolta verso l'alto. Ripiega i bordi di pasta verso l'interno, spennellali con 1 uovo sbattuto e cuoci in forno ventilato a 175° per 35 minuti. Lascia intiepidire e poi completa con foglie di basilico.

TORTA CON SARDE E PATATE
Pela 2 patate e affettale sottili. Scottale 1 minuto in acqua bollente salata. Pulisci 10 sarde e affetta 1 limone. Adagia 1 foglio di pasta brisé con la sua carta forno in uno stampo rettangolare di 16x22 cm. Bucherella il fondo, cospargilo con poco pecorino e poi aggiungi patate, sarde e limone formando delle file regolari. Aggiungi finocchietto fresco, 2 cucchiai di capperi sgocciolati, 30 g di pecorino e poco peperoncino. Cuoci la torta nella parte bassa del forno a 180° per 30 minuti circa. Decora con il finocchietto e servi.

Torta di sarde e pangrattato

Preparazione 30 minuti

Cottura 35 minuti

Ricetta siciliana

INGREDIENTI PER 4

- **sarde fresche** 500 g
- **pangrattato** 150 g
- **pinoli** 30 g
- **uvetta sultanina** 30 g
- **prezzemolo** 1 mazzetto
- **olio extravergine** 70 g
- **pecorino romano grattugiato** 50 g
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Pulisci accuratamente le sarde eliminando la testa, aprile a libro ed elimina la lisca centrale (puoi acquistare i filetti di sarde fresche puliti), sciacquale e asciugale. A parte, fai tostare leggermente il pangrattato in una padella senza l'aggiunta di grassi fino a quando sarà color nocciola, lascialo raffreddare e unisci il prezzemolo tritato, il pecorino, l'uvetta precedentemente ammollata in poca acqua tiepida e i pinoli. Aggiungi anche l'olio extravergine fino a ottenere una panure aromatizzata. In una teglia da forno rotonda diametro 22 cm distribuisci i filetti di sarde, disponendoli a raggiera e alternandoli con il pane aromatico fino a raggiungere il bordo. Cuoci nel forno statico già caldo a 180° per 25 minuti, lascia intiepidire e poi servi tagliando la torta a fette.





Cous cous con sgombro, avocado e melanzane

Preparazione
20 min+rip

Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **cous cous** 200 g
- **filetti di sgombro freschi** 250 g
- **zafferano** 2 bustine - **melanzane** 150 g
- **olio di semi** 300 g - **avocado maturi** 2
- **pomodori datterini** 100 g
- **olio extravergine** 30 g - **sale** - **pepe**

Preparazione. Scalda 300 ml d’acqua poco salata con un filo d’olio e sciogli lo zafferano. Quando sfiora il bollore versa il cous cous a pioggia e mescola per 2 minuti. Copri e lascia riposare fino a quando avrà assorbito tutto il liquido. Taglia le melanzane a cubotti regolari e friggile in olio di semi ben caldo fino a doratura. Lasciale scolare su carta assorbente e sala. Cuoci i filetti di sgombro in acqua salata per 5 minuti. Salta i pomodorini in padella con un filo d’olio, sala e fai raffreddare. Taglia l’avocado a metà, elimina il nocciolo, recupera la polpa e tagliala a pezzi. Versa il cous cous in un’insalatiera e aggiungi gli altri ingredienti, completa con i pomodorini e l’olio extra vergine.



Sarde fritte alla palermitana

Preparazione
15 min+rip

Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **sarde fresche** 800 g
- **aceto di vino bianco** 1 bicchiere
- **limone** 1 il succo
- **farina**
- **olio di semi di arachide**
- **aneto**
- **olio extravergine**
- **sale** - **pepe**

Preparazione. Sciacqua le sarde sotto l’acqua corrente, poi elimina le teste, la lisca centrale e le interiora, aprile quindi a libro. Immergi metà delle sarde nell’aceto e l’altra metà in un’emulsione d’olio evo e succo di limone. Coprile con pellicola e lasciale marinare per un paio d’ore. Scolale dalla marinatura, asciugale con cura e passare nella farina, avendo cura di eliminare l’eccesso. In un’ampia padella porta l’olio di semi alla temperatura di 170° e tuffa le sarde, poche alla volta, lasciale colorire e poi prelevale con l’aiuto del mestolo forato. Adagiale quindi su carta assorbente e regola sale e pepe. Decora con rametti di aneto.

Voglia di Pesce Azzurro



Paccheri gratinati ripieni di sgombro

Preparazione 20 minuti · Cottura 50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

paccheri 350 · **filetti di sgombro sott'olio** 140 g · **patate** 150 g · **prezzemolo** 4 rametti · **pangrattato** 1 cucchiaio · **pomodorini datterini** 200 g · **aglio** 1 spicchio · **olio extravergine** 50 g · **maggiorana** 2 rametti · **sale** · **pepe**

Preparazione. Cuoci i paccheri 10 minuti, scolali, e condiscili con un filo di olio. Lessa le patate con la buccia per almeno 30 minuti, pelale, schiacciale con una forchetta e falle raffreddare. Aggiungi le foglie di prezzemolo e di maggiorana tritate, lo sgombro sbriciolato, sale e pepe. Con una piccola sac-à-poche farcisci i paccheri. Versa i pomodorini in una casseruola con un filo d'olio, aggiungi l'aglio spellato e cuoci per 10 minuti, fino a ottenere una salsa leggera. Condisci i paccheri con la salsa, distribuiscili in una pirofila, aggiungi una spolverizzata di pangrattato e cuocili in forno statico a 220° per 15 minuti.



Rolls di melanzana e pesce spada

Preparazione 20 min+rip · Cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

melanzane 300 g · **pesce spada fresco** 400 g · **passata di pomodoro** 120 g · **farina 00** 30 g · **pomodorini ciliegia** 120 g · **capperi dissalati** 15 g · **olive nere** 60 g · **aglio** 1 spicchio · **timo** 1 rametto · **olio extravergine** · **sale** · **pepe**

Preparazione. Taglia le melanzane a fette sottili con una mandolina, salale e fai riposare 20 minuti, tamponale quindi con carta assorbente. Metti le fette di spada tra due veli di pellicola e schiacciale con un batticarne per ottenere dei filetti sottili. Adagiali sopra le melanzane e poi arrotola a involtino e fissa con uno stecchino. Passa i rolls nella farina e poi falli rosolare in un tegame con un filo d'olio e l'aglio in camicia, aggiungi quindi la passata di pomodoro, i pomodorini, i capperi e le olive. Cuoci a fiamma dolce col coperchio per circa 10 minuti per addensare il sugo. A fine cottura aggiungi il timo e un filo d'olio a crudo.



Facile
e veloce

Pesce spada al forno con pomodorini

Preparazione
20 minuti

Cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **pesce spada freschissimo** 600 g
- **pomodorini ciliegia** 250 g
- **pangrattato** 60 g
- **scalogno** 50 g
- **alloro** 2 foglie ○ **prezzemolo** 50 g
- **olio extravergine**
- **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Tampona il pesce spada con carta assorbente e incidi la pelle esterna con la punta di un coltello, in modo che non si arricci in cottura. Mescola il pangrattato col prezzemolo tritato finemente, l'olio extravergine e sgranalo tra le mani. Ungi il fondo di una teglia e aggiungi lo scalogno tagliato a julienne e le foglie di alloro. Adagia quindi le fette di spada e coprile con un leggero strato di pane aromatico, poi regola sale e pepe. Disponici sopra i pomodorini e irrora con abbondante olio. Cuocili in forno già caldo a 220° per circa 10 minuti.

CARBONARA DI MARE

Elimina la pelle da 250 g di salmone e da 250 g di pesce spada e tagliali a cubetti. In una padella con olio e 1 spicchio d'aglio versa i cubetti di pesce. Regola sale, pepe e cuoci 10 minuti. Lessa 320 g di spaghetti. Intanto, versa in una ciotola 1 uovo intero e 3 tuorli e, se ti piace, anche 2 cucchiai di pecorino grattugiato. Sala, pepa e bagna con poca acqua di cottura della pasta. Scola la pasta nella ciotola con le uova, amalgama e trasferisci tutto nella padella con il pesce. Mescola e servi.

Alici ripiene con pomodorini arrostiti

Preparazione 20 minuti — Cottura 10 minuti

Tradizione ligure

PER UNO STAMPO DA 22 CM
alici fresche 400 g • **pomodorini ciliegia** 150 g • **pane in cassetta** 200 g • **pinoli** 30 g • **Grana Padano Dop** 50 g • **prezzemolo** 1 mazzetto • **aneto** 2 rametti • **olio extravergine** • **sale** • **pepe**

Preparazione. Pulisci le alici eliminando libro ed elimina la lisca centrale, sfilandola con le dita. Sciacquale sotto acqua fredda corrente, per eliminare eventuali impurità. Passa la mollica del pane in cassetta al cutter fino a ridurla in pezzetti, aggiungi il prezzemolo, l'aneto sfogliato, il formaggio grattugiato e continua a frullare fino a ottenere un composto omogeneo. Unisci sale, i pinoli e l'olio. Per farcire le alici, accoppiale per formare una sorta di panino e adagia la farcia all'interno. Disponile in una teglia e cuocile in forno 10 minuti a 220°, fino a quando saranno colorate. Salta i pomodorini in una padella caldissima con un filo d'olio, regola sale e pepe. Servi le alici con i pomodorini.

ALICI FRITTE
Per il ripieno elimina la crosta da 350 g di pane raffermo e trita la mollica. Unisci 3 uova, 100 g di latte, 6 filetti di alici sotto sale, 50 g capperi dissalati, 1 spicchio d'aglio pelato, prezzemolo e olio. Trita per ottenere un impasto uniforme, sala e pepa. Pulisci 1 chilo di alici fresche, aprile a libro e farciscile col composto. Pizzica le estremità per chiuderle e poi passale nella farina. In una padella scalda l'olio di semi fino a 175° e friggi le alici poche alla volta fino a farle dorare. Scolale su carta assorbente, sala e servile subito ben calde.





Pasta e acciughe piccanti

Preparazione 20 minuti — Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **spaghetti** 320 g
- **acciughe piccanti** 8-10 filetti
- **aglio** 1 spicchio
- **pomodorini piccadilly**
- **prezzemolo**
- **olio extravergine**
- **sale**

Preparazione. In un ampio tegame con un filo di olio lascia colorire lo spicchio d'aglio schiacciato e spellato, poi eliminalo. Aggiungi 4 filetti di acciughe piccanti e i pomodorini e cuoci a fiamma dolce per circa 15 minuti, mescolando di tanto in tanto. Nel frattempo, immergi gli spaghetti in abbondante acqua bollente salata e cuocili al dente, secondo il tempo indicato sulla confezione. Scolali, tenendo da parte 1 mestolo d'acqua di cottura. Trasferisci gli spaghetti nel tegame con il sugo, versa l'acqua di cottura messa da parte e cuoci ancora 2-3 minuti a fiamma media, mescolando. Trasferisci la pasta nei piatti e guarnisci con filetti di acciuga arrotolati e foglie di prezzemolo tritato.



Turbanti di pesce spatola

Preparazione 20 minuti — Cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **filetti di pesce spatola** 1,2 kg - **mollica grattugiata** 6 cucchiai - **pecorino grattugiato** 100 g - **pomodoro secco** 1 - **aglio** 1 spicchio - **finocchietto fresco** - **capperi** - **peperoncini secchi** - **olio evo** - **sale**

Preparazione. Trita aglio e finocchietto, poi taglia a pezzetti il pomodoro e 1 peperoncino secco. Versa tutto in una ciotola, unisci i capperi dissalati, la mollica, il formaggio grattugiato e amalgama con cura. Stendi i filetti di pesce sopra un tagliere, distribuisci il ripieno su tutta la superficie in uno strato sottile e poi arrotola i filetti in modo da formare dei turbanti. Versa 2 cucchiai d'olio sul fondo di una teglia, adagia i turbanti e insaporisci con un giro d'olio. A questo punto, copri la teglia con carta d'alluminio e cuoci nel forno già caldo a 200° per 15 minuti. Poi elimina il foglio di alluminio e lascia gratinare con la funzione grill per 5 minuti. Decora i turbanti di pesce con capperi, peperoncini secchi, aneto e servili.

Fresca mozzarella

ricette di F. Parravicini e M. Bergamaschi
foto di A. Bagnano



Torta salata caprese

Preparazione
20 minuti

Cottura
40 minuti

Sapori d'estate

INGREDIENTI PER 6-8
- **pasta brisé tonda** 1 confezione
- **mozzarella di bufala** 350 g
- **latte** 500 g
- **Grana Padano Dop** 80 g
- **zucchine** 300 g
- **pomodori ciliegini** 300 g
- **origano secco**
- **basilico** 1 rametto
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Lava le zucchine e tagliale sottili con una mandolina. Saltale in padella con olio caldo, sale e pepe. In una ciotola unisci latte, uova, grana grattugiato e 100 g di bufala, poi frulla col mixer e sala.

Trasferisci la pasta brisé con la sua carta in uno stampo da 24 cm, forma uno strato con le zucchine, poi pezzetti di bufala e pomodorini a spicchi.

Versa il composto di latte, uova e formaggi poco alla volta e quindi gli altri ingredienti, termina coi pomodorini interi, la bufala e l'origano. Cuoci in forno a 180° per 35 minuti e accendi il grill negli ultimi 5 minuti in modo che si colori bene.



Spaghetti al sugo con ricciola e mozzarella

Preparazione 20 min
Cottura 25 min

INGREDIENTI PER 4 PEZZI

- **spaghettoni** 350 g
- **ricciola** 150 g
- **mozzarella fior di latte** 125 g
- **aglio** 1 spicchio
- **pomodorini ciliegia** 200 g
- **erba cipollina**
- **olio extravergine**
- **sale** o **pepe**

Lava e taglia i pomodorini in 4 parti, poi saltali a fiamma viva per 5 minuti in una casseruola con l'aglio in camicia e un filo d'olio. Abbassa la fiamma copri e cuoci a fiamma moderata per altri 5 minuti, regola sale e pepe.

Taglia la ricciola a cubotti e saltali a fiamma viva per 2 minuti in una padella antiaderente con un filo di olio, uniscili alla salsa e cuoci tutto insieme per pochi minuti. Cuoci gli spaghettoni al dente in abbondante acqua bollente salata e poi condiscili con la salsa e 1 mestolino della loro acqua di cottura.

Solo alla fine aggiungi la mozzarella a dadini, l'erba cipollina e un generoso giro d'olio extravergine.

Dolce sano e buono



Stracciatella, pesche, noci caramellate

Preparazione 20 minuti
Cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4

PER IL CRUMBLE o **burro freddo** 30 g
o **farina** 30 g o **gherigli di noce** 20 g
o **zucchero di canna** 25 g
o **fiocchi d'avena** 25 g
PER LE PESCHE o **pesche mature** 4
o **miele liquido** 4 cucchiai
o **stracciatella** 250 g o **cimette di menta**

Per il crumble Impasta velocemente il burro e la farina con la punta delle dita per ottenere una consistenza sabbiosa. Aggiungi zucchero, fiocchi d'avena, noci e mescola. Distribuisci l'impasto in una placca coperta con carta forno e inforna a 180° per circa 20 minuti. Lascia raffreddare.

Per le pesche tagliale a metà, elimina il nocciolo e spennella col miele. Adagia le pesche con il lato tagliato verso il basso sulla griglia bollente e cuoci per 4-5 minuti. Fai raffreddare.

Per servire distribuisci le mezze pesche nei piatti, aggiungi una bella cucchiaiata di stracciatella e poi versa il crumble. Completa con una cimetta di menta e servi.



8 Friselle & bruschette

Estate significa gite fuori porta, pranzi in spiaggia, aperitivi sotto le stelle. E queste semplici preparazioni, a base di verdure fresche, ti terranno compagnia

ricette di F. Parravicini e Michela Sassi, foto di Ciro Rota

1

Ghiotte con peperoni e stracciatella

Preparazione 10 min+rip
Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **peperoni rosso** 1 ○ **peperoni giallo** 1 ○ **stracciatella** 100 g ○ **friselle integrali** 4 ○ **acciughe sott'olio** 4 filetti ○ **aglio** 1 spicchio ○ **origano** ○ **olio extravergine** ○ **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Adagia i peperoni sulla placca foderata con un foglio di carta forno, poi cuocili in forno caldo a 200° per circa 30 minuti, girandoli più volte, fino a quando sono ben appassiti e la pelle inizia a bruciare. Sfornali, mettili in una ciotola, copri con una pellicola e lascia raffreddare. Elimina la pelle, il picciolo e i semi, ma conserva il liquido di cottura. Riducili prima a striscioline e quindi a pezzetti. Trasferiscili in un piatto e condiscili col liquido di cottura, olio, sale e un trito d'aglio e origano, poi lasciali insaporire. Intanto immergi le friselle pochi istanti in acqua leggermente salata e farciscile con qualche pezzetto di peperone, un cucchiaio abbondante di stracciatella e un filetto d'acciuga sgocciolato. Irrora le friselle con il condimento dei peperoni e servile subito.

CON LE MELANZANE
Per prima cosa prepara una salsa di pomodoro leggera. Poi affetta le melanzane, scottale su una griglia bollente e sala. Immergi le friselle in acqua leggermente salata. Per completare, cospargi le friselle con la salsa di pomodoro, copri con le melanzane grigliate e foglie di basilico fresco.



2

Tradizionali con gorgonzola, cavolo rosso, noci ed erba cipollina

Preparazione
15 minuti

Cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **pane casereccio** 4 fette
- **cavolo cappuccio rosso** 350 g
- **gorgonzola** 60 g
- **aceto di vino bianco** 2 cucchiai
- **noci** 4 ○ **erba cipollina**
- **olio extravergine** ○ **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Lava con cura il cavolo rosso e ricava le foglie eliminando il torsolo centrale. Riduci le foglie a striscioline e trasferiscile in un recipiente. Aggiungi acqua, aceto di vino bianco e lasciale marinare. Poi trasferisci il cavolo rosso in un tegame con un filo d'olio e 100 ml di liquido della marinata. Fai stufare per 10 minuti, poi sala. Tosta velocemente In una padella le fette di pane. Spalmale quindi con il gorgonzola, poi coprile con una cucchiaiata abbondante di cavolo rosso, i gherigli di noce divisi a metà e completa con l'erba cipollina tagliuzzata con le forbici.



3

Gourmet con salmone e avocado

Preparazione
15 minuti

Cottura
No

INGREDIENTI PER 4

- **friselle** 4
- **salmone affumicato** 160 g
- **avocado** 1 maturo
- **formaggio fresco spalmabile** 100 g
- **aglio** 1 spicchio
- **lime** 1
- **aneto**
- **zenzero**
- **olio extravergine**
- **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Taglia l'avocado a metà, elimina il nocciolo e sbuccialo. Riducile prima a fette e poi a pezzetti, quindi irrorale col succo di mezzo lime, per evitare che anneriscano. Mescola il succo di lime rimasto con poco zenzero grattugiato, 1 mestolino d'acqua e irrora le friselle. In una ciotola lavora il formaggio fresco con le foglioline di aneto tritate e un filo d'olio, amalgamando bene. Immergi le friselle per alcui istanti in acqua fredda, sgocciolale e spalmale con uno strato di formaggio, adagia le fettine di salmone e completa con i dadini di avocado Spolverizza con abbondante pepe servi.



4

Classiche con pesto, pomodorini e primosale

Preparazione
15 minuti

Cottura
No

INGREDIENTI PER 4

- **friselle** 4 ○ **pomodorini** 12
- **primosale** 60 g
- **olio extravergine**
- **sale** ○ **peperoncino**

PER IL PESTO

- **basilico** 50 g ○ **pinoli** 30 g
- **pecorino** 20 g○ **Grana Padano Dop** 20 g ○ **aglio** 1 fettina piccola ○ **olio extravergine** ○ **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Per il pesto, metti nel mixer le foglie del basilico, l'aglio, i pinoli e un filo d'olio e frulla fino a ottenere u composto abbastanza fluido, poi incorpora i formaggi e regola di sale e pepe. Taglia i pomodorini a spicchi e condiscili con olio, sale e peperoncino. Bagna le friselle in acqua scolale, spalmale col pesto e unisci pomodori e primo sale a cubetti.



5

Mediterranee con tonno, capperi e datterini

Preparazione 15 min+rip

Cottura No

INGREDIENTI PER 4

- **friselle** 4
- **pomodori datterini** 12
- **capperi sotto sale** 1 cucchiaio
- **tonno sott'olio** 200 g
- **robiola** 200 g
- **basilico**
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Sciacqua i pomodori e affettali. Traferiscili in una ciotola e condisci con poco olio, sale e pepe. Sciacqua i capperi sotto l'acqua corrente, poi mettili a bagno per 10 minuti, strizzali, trasferiscili in una ciotola e aggiungi il tonno sgocciolato. Versa in una terrina 2-3 cm d'acqua, un goccio d'olio e un pizzico di sale. Immergi le friselle, con la parte del taglio rivolta verso il basso, in modo che siano ben coperte dal liquidopoi scolale subito, adagiale su un piatto e lasciale riposare per 5 minuti. Coprile con le fette di pomodoro, irrorale con il loro sughetto, aggiungi una cucchiata di robiola, il tonno, i capperi e foglie di basilico. Lasciale riposare ancora per pochi minuti e servile.



6

Insolite con ortiche, salsiccia e pecorino

Preparazione 10 minuti

Cottura 5 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **ortiche** 2 mazzetti
- **salsiccia** 300 g
- **pane casereccio** 4 fette
- **aglio** 1 spicchio
- **peperoncino fresco** mezzo
- **pecorino**
- **olio extravergine**
- **sale**

Preparazione. Pulisci le ortiche, eliminando i gambi duri, poi lava le foglie con abbondante acqua fresca. Fai prendere colore allo spicchio d'aglio spellato In un tegame con un filo d'olio e un pezzetto di peperoncino. Aggiungi le foglie di ortiche, sala, copri e cuoci a fiamma bassa per circa 3-4 minuti. Scopri e fai asciugare il fondo di cottura, cuocendo ancora per 3-4 minuti. Adagia le fette di pane casereccio sulla placca foderata con carta da forno, condiscile con pochissimo olio, poi distribuisci le ortiche e la salsiccia privata del budello e sbriciolata. Cuocile in forno a 180° per circa 20 minuti, fino a quando le bruschette risultano dorate. Spolverizza le bruschette con abbondante pecorino grattugiato e servile subito ben calde.



7

Squisite con polpettine al pomodoro e basilico

Preparazione 20minuti   Cottura 25minuti

INGREDIENTI PER 4

- **crostoni integrali** 4
- **carni miste macinate** 300 g
- **passata di pomodoro** 200 g
- **patate lessate** 200 g
- **cipolla** mezza
- **aglio** 1 spicchio
- **Parmigiano Reggiano Dop**
- **farina** ○ **zucchero**
- **basilico**
- **olio extravergine**
- **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Schiaccia le patate con l'aiuto di una forchetta, aggiungi il macinato di carne e mescola, poi insaporisci con mezzo spicchio d'aglio tritato, 2 cucchiai di formaggio grattugiato, sale e pepe. Amalgama e dividi l'impasto tante polpettine grandi come noci. Passale nella farina, poi rosolale per 4-5 minuti in modo uniforme in una padella con un filo d'olio. Intanto, rosola la cipolla tritata con l'aglio rimasto in una padella con un filo d'olio, aggiungi la passata, 1 mestolo d'acqua, un pizzico di zucchero e cuoci per 20 minuti, poi regola di sale. Unisci le polpettine e prosegui la cottura a fiamma bassa per 4-5 minuti. Tosta i crostoni sotto il grill, irrorali col sugo e completa con 2 polpettine, le foglie di basilico e servili.

GZ

Passione Salumi

"It's Citterio time" è la novità del sito di GialloZafferano per chi ama la cucina

In collaborazione con Citterio

Ricette perfette con prodotti di qualità

La storica azienda di salumi Citterio e GialloZafferano lavorano assieme per diffondere la passione per la buona cucina e valorizzare la qualità dei prodotti del celebre salumificio. Nasce così l'hub del sito di GialloZafferano dedicato ai salumi con tante nuove ricette per ogni momento della giornata oppure dedicate alle occasioni speciali. Protagonisti i prodotti Citterio, versatili e perfetti per ogni abbinamento, interpretati dai creator di Zenzero Talent Agency, tra cui Sebastian Fitarau, Dany Resconi, Andriana Kulchytska, e dai volti di GialloZafferano, Giovanni Castaldi e Manu Cook and Rock.




GRIMALDI LINES
Vacanza a portata di mano
GRIMALDI LINES
Le navi Grimaldi Lines ti portano in
SPAGNA, GRECIA, TUNISIA, SICILIA e SARDEGNA
www.grimaldi-lines.com

Pranzo in giardino

ricette di Michela Sassi



Insalata mediterranea

Panzanella con verdure estive

Preparazione 20 minuti
Cottura No

INGREDIENTI PER 4

- **pane raffermo** 600 g
- **pomodorini colorati** 400 g
- **cipollotti rossi** 3
- **cetrioli** 4
- **peperoni** 2
- **limone** 1
- **basilico**
- **aceto di vino bianco**
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Taglia il pane a cubetti e versalo in una ciotola con 4 cucchiai d'acqua e 2 d'aceto. Mescola e tieni da parte. Pulisci i peperoni eliminando la calotta, i semi e i filamenti interni. Riducili a strisce e condisci con abbondante olio, il succo del limone e sale. Lascia marinare.
Dividi i pomodorini a metà, spunta il cetriolo e riducilo a rondelle. Pela i cipollotti e affettali. Unisci le verdure nella ciotola con il pane.
Aggiungi le foglie di basilico, quindi condisci con olio, sale e pepe, mescola e lascia la panzanella in frigorifero fino al momento di servire.





Lasagne ricotta e spinaci

Preparazione 25 minuti
Cottura 50 minuti

INGREDIENTI PER 6
- **pasta all'uovo per lasagne** 500 g
- **spinaci** 700 g ○ **ricotta vaccina** 500 g
- **Parmigiano Reggiano Dop** 150 g
- **olio extravergine** ○ **sale** ○ **pepe**

PER LA BESCIAMELLA ○ **latte** 1,5 l ○ **burro** 150 g ○ **farina 00** 150 g ○ **noce moscata**

Pulisci gli spinaci e saltali in padella con un filo d'olio per 10 minuti. Tagliali col coltello e uniscili alla ricotta una ciotola. Aggiungi 100 g di parmigiano grattugiato, sale, pepe e mescola con cura. **Per la besciamella**: scalda bene il latte. In un pentolino a parte, fai sciogliere il burro, versa la farina e lascia addensare miscelando. Senza smettere di mescolare, unisci latte, sale e noce moscata. Lascia sul fuoco fino a ottenere una crema liscia. **Distribuisci un filo d'olio** e qualche cucchiaiata di besciamella sul fondo di una teglia. Copri con un primo strato di pasta, il composto di spinaci e il formaggio grattugiato; prosegui così, formando almeno 3 strati. Termina con besciamella, parmigiano grattugiato e fiocchetti di burro. Cuoci in forno ventilato a 180° per almeno 30 minuti e comunque fino a doratura, impostando il grill negli ultimi 5 minuti. Fai riposare 10 minuti e servi.



Costine di maiale glassate al miele

Preparazione 20 min+rip
Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **costine di maiale** 1 kg ○ **miele d'acacia** 4 cucchiai ○ **salsa di soia** 100 g ○ **limone** 1
- **timo** ○ **sale** ○ **pepe bianco in grani**

Per la marinatura, in un contenitore versa il succo del limone, la salsa di soia, il miele, le foglioline di timo, sale e pepe bianco, miscela con cura. **Separa le costine** lasciale immerse nella marinatura per 2 ore, girandole ogni tanto. Poi, scola la carne dalla marinatura, avendo cura di tenerla da parte. **Cuoci le costine** su una griglia ben calda per circa 20 minuti, girandole a metà cottura; soltanto verso la fine, spennellale con la loro marinatura tenuta da parte.

COSTINE ALLA BIRRA
In una padella con l'olio fai appassire 2 spicchi d'aglio e mezzo cipollotto con 1 rametti di rosmarino e 2 foglie d'alloro. Poi aggiungi 1 chilo di costine e fai rosolare a fiamma viva per colorirle. Irrora la carne con mezzo bicchiere di birra, lascia evaporare e poi versa un altro mezzo bicchiere. Porta a cottura coperto. Sala, pepa, aggiungi gli aghi di un rametto di rosmarino e servi subito

Fregola con arselle



Giovanni

Sapori mediterranei
e dolcezze

Preparazione
20 min+rip

Cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **fregola** 250 g
- **vongole** 1 kg (arselle)
- **pomodori pelati** 150 g a pezzettini
- **vino bianco** 50 g
- **aglio** 2 spicchi
- **prezzemolo** 1 cucchiaio tritato
- **olio extravergine**
- **sale fino**
- **pepe nero**

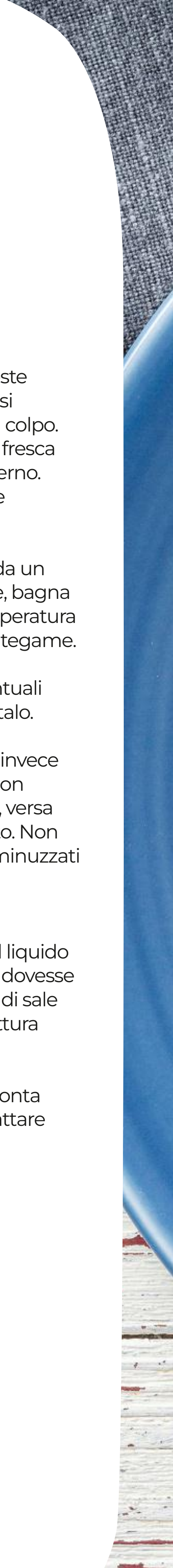
Per preparare la fregola con arselle comincia dalla pulizia di queste ultime. La prima cosa da fare è batterle una per una per assicurarsi che non siano piene di sabbia: se così fosse si apriranno durante il colpo. Dopodiché vanno lasciate in ammollo per un paio d'ore in acqua fresca e salata, in questo modo elimineranno la sabbia contenuta all'interno. Trascorso il tempo scolale, e sciacquale; se noti delle vongole rotte o aperte scartale.

Spostati ai fornelli e metti sul fornello un tegame capiente. Scalda un giro d'olio e uno spicchio d'aglio sbucciato, quindi tuffa le vongole, bagna con il vino bianco e copri con il coperchio. Alza al massimo la temperatura e lasciale dischiudere per 4-5 minuti agitando, di tanto in tanto, il tegame. Una volta pronte scolale filtrandole in un colino a maglie strette, o eventualmente attraverso della garza sterile, per eliminare eventuali residui di sabbia o gusci. Non appena noti lo spicchio d'aglio scartalo.

Metà delle vongole tienile intere, per la decorazione, l'altra metà invece sgusciale. Metti da parte vongole e liquido di cottura e prosegui con il fondo in cui cuocere la fregola. Metti sul fornello una casseruola, versa un filo d'olio e scalda insieme ad un altro spicchio d'aglio mondato. Non appena il fondo è caldo rimuovi l'aglio e tuffa i pomodori pelati sminuzzati finemente. Lascia insaporire a fuoco medio per un paio di minuti e poi aggiungi la fregola.

Dai una mescolata e bagna, come si fa per il riso, aggiungendo il liquido di cottura delle vongole una mestolata alla volta. Se il liquido non dovesse bastarti aggiungi dell'acqua tiepida o del brodo vegetale. Regola di sale e pepe, poi mescola. Quando manca un minuto alla fine della cottura unisci le vongole e mescola.

Infine, spegni il fornello e aggiungi il prezzemolo tritato. Ecco pronta la tua fregola con arselle, non ti resta che mescolare ancora impiattare e guarnire con un pizzico di pepe!




Dalla
Sardegna
con amore



8 piatti con le melanzane

Con il sole e il grande caldo gli ortaggi più golosi dell'estate sono finalmente maturi al punto giusto. Ecco le ricette, classiche e rivisitate, tutte da gustare

ricette di Francesco Parravicini, Livia Sala, Marilena Bergamaschi
foto di Antonio Bagnano, Maurizio Lodi, Thelma & Louise

1

Mozzarella in carrozza

Preparazione 20 min+rip | Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **melanzane** 600 g
- **farina 00** 40 g
- **pangrattato** 100 g
- **uova** 2
- **mozzarella per pizza** 120 g
- **olio di semi di arachide**
- **basilico**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Taglia le melanzane, nel senso della lunghezza, a fette spesse 1 centimetro, salale e mettile a perdere l'acqua in un colino per circa 30 minuti, poi sciacquale e asciugale con carta assorbente. Nel frattempo, sbatti le uova e scalda abbondante olio in una padella fino alla temperatura di 170°. Passa le fette di melanzana prima nella farina, poi nell'uovo e infine nel pangrattato. Tuffale, poche alla volta, nell'olio e friggile finché saranno ben dorate, poi lasciale scolare su carta assorbente da cucina e salale leggermente. Riduci la mozzarella a fettine e adagiale su metà delle fette di melanzane e poi coprile con le fette rimaste. Disponile in una teglia e ripassale in forno già caldo 200° per 3-4 minuti, in modo che la mozzarella fonda. Infine, decora le melanzane in carrozza con foglie di basilico e servile subito ben calde.



2

Baba ganoush alla menta

Preparazione 20 min
Cottura 50 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **melanzane tonde** 2
- **aglio** 2 spicchi
- **limone** 1
- **tahina**
- **cumino in polvere** facoltativo
- **menta** 1 ciuffo
- **olio extravergine**
- **sale** o **pepe**

Preparazione. Sbuccia con cura le melanzane e poi infilale in un cartoccio di carta da forno oppure di alluminio con 1 spicchio d'aglio tagliato a fettine e 2-3 foglie di menta per ciascuno, chiudi e cuoci in forno già caldo a 200° per circa 40-50 minuti. Togli dal forno e lascia raffreddare. Poi frulla le melanzane con 2 cucchiai d'olio, un pizzico di sale e pepe e di cumino, se lo usi, fino a ottenere un composto cremoso, versalo in una ciotola. Stempera 3 cucchiai di tahina con il succo del limone, aggiungila alla crema di melanzane e mescola bene. Regola di sale e pepe, irrora con un filo d'olio e servi decorando con foglioline di menta tritate.



3

Pasta al forno con caciocavallo

Preparazione 30 minuti
Cottura 70 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **rigatoni** 320 g
- **caciocavallo** 150 g
- **melanzane lunghe** 250 g
- **Grana Padano Dop grattugiato** 80 g
- **passata di pomodoro** 300 ml
- **cipolla dorata** 1 o **farina 00**
- **origano secco** o **olio di semi d'arachide**
- **olio extravergine** o **sale** o **pepe**

Preparazione. Trita finemente la cipolla e falla dorare a fiamma bassa in una casseruola con 1 cucchiaio d'olio evo. Versa la passata e cuoci a fiamma moderata per 30 minuti. Regola sale e pepe. Taglia le melanzane a rondelle, salale e passale nella farina. Friggile, poche alla volta, in olio di semi a 170° e scolale su carta assorbente. Cuoci i rigatoni al dente, scolali e condiscili con la salsa di pomodoro. Trasferiscili quindi in una teglia, aggiungi il caciocavallo tagliato a listarelle, le melanzane e abbondante formaggio grattugiato. Cuoci il timballo in forno già caldo a 200° 30 minuti, finché sarà dorato.



4

Pizza con scamorza affumicata

Preparazione 20 minuti
Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **pasta da pane** 700 g
- **melanzane tonde** 2 a fette grigliate o **scamorza affumicata** 250 g o **salsa di pomodoro** 150 ml
- **pomodorini** 250 g
- **olio extravergine**
- **sale** o **peperoncino**

Preparazione. Togli la pasta da pane dal frigorifero, lavorala, dividila a metà e stendila con le mani in 2 teglie basse da 20-22 cm di diametro unte. Lascia lievitare per 15 minuti. Intanto, accendi il forno a 240°. Diluisci intanto la salsa in una ciotola con 2 cucchiai d'acqua calda e 1 d'olio, poi spalma il composto sulla pasta, lasciando libero un bordo di 1 cm, poi ricopri con le fette di melanzana. Inforna e cuoci la pizza per circa 10 minuti. Intanto, taglia la scamorza a fettine molto sottili, distribuiscile sulla pizza con i pomodorini tagliati a metà, spolverizza con sale e peperoncino e cuoci per 5-6 minuti, finché i bordi sono dorati.



5

Cotolette vegetali impanate e fritte

Preparazione
15 minuti+rip

Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **melanzane tonde** 2 grosse
- **uova** 3 ◦ **farina 00**
- **pangrattato**
- **olio di semi di arachidi**
- **sale** ◦ **pepe**

Preparazione. Pulisci le melanzane e tagliale a fette di circa 1/2 cm di spessore. Passa le fette prima nella farina, scuotendole per eliminare l'eccesso, poi nelle uova sbattute e infine nel pangrattato. Friggile, poche per volta, in abbondante olio ben caldo. Sgocciolale su fogli di carta assorbente da cucina, salale e pepale e servile subito ben calde.

CAPONATINA DI PEPERONI
Metti a bagno 20 g d'uvetta in acqua tiepida. Taglia 500 g di peperoni a pezzetti e 1 cuore di sedano a bastoncini. Friggi le verdure con 4-5 cucchiai d'olio evo in una padella e, mano a mano che sono pronte, scolale su carta assorbente. Nell'olio rimasto fai appassire 1 cipolla affettata, unisci 200 ml di passata di pomodoro e dopo 3-4 minuti, 50 g di olive nere snocciolate, 3 cucchiai d'aceto rosso, 1 di zucchero, 1 di pinoli, 1 di capperi dissalati, l'uvetta strizzata e le verdure preparate. Sala, pepa e cuoci a fuoco medio per 10 minuti, mescolando. Servila tiepida o fredda.



6

Involtini con scamorza e salame piccante

Preparazione
25 minuti+rip

Cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 4-6
- **melanzane lunghe** 2
- **provola** 200 g
- **salame piccante** 130 g affettato sottilissimo
- **pomodorini** 12-13 g
- **pecorino grattugiato**
- **olio extravergine**
- **sale**

Preparazione. Taglia le melanzane a fette sottili, nel senso della lunghezza, sistemale a strati in un colapasta, salando ogni strato, e falle riposare per circa 1 ora. Sciacqua le fette, asciugale, poi friggile, poche alla volta, in abbondante olio ben caldo. Sgocciolale senza farle dorare troppo e trasferiscile, man mano, su carta assorbente da cucina. Taglia la scamorza a fettine sottilissime e dividi a metà le fette di salame, se sono troppo grandi. Disponi su ciascuna fetta di melanzana una fettina di scamorza e una di salame, poi arrotola delicatamente, formando gli involtini. Ungi leggermente d'olio una teglia, disponici gli involtini allineati, uno accanto all'altro, con la chiusura rivolta verso il basso e aggiungi i pomodorini negli spazi fra un involtino e l'altro. Spolverizza con abbondante pecorino e cuoci in forno già caldo a 180° per 20-25 minuti, poi servili tiepidi.



7

Frittelle di melanzane

Preparazione
20 min

Cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 8-10

- **melanzane lunghe** 500 g
- **farina 00** 3 cucchiai
- **pecorino grattugiato** 2 cucchiai
- **uova** 2
- **cipollotto** 1
- **basilico** 2-3 rametti
- **olio extravergine**
- **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Elimina il picciolo e la base delle melanzane, poi tagliale a fettine sottili e tritale abbastanza finemente a coltello, in modo da ottenere un composto granuloso. Pulisci e trita finemente anche il cipollotto, compresa metà della parte verde. Scalda un filo d'olio in una padella e fai appassire il cipollotto a fiamma bassa per 2-3 minuti, poi unisci le melanzane e cuocile mescolando a fiamma media per 5-6 minuti, quindi lasciale intiepidire. Versale in una ciotola, aggiungi le uova sbattute, il formaggio grattugiato, la farina a pioggia e il basilico tritato. Infine sala poco e regola di pepe a piacere, se preferisci usa peperoncino. Scalda abbondante olio in una padella versa il composto quindi a cucchiaiate, allargandolo in modo da formare dei dischi, e cuocili, pochi per volta per 5-6 minuti, finché saranno ben dorati da entrambi i lati. Scola le frittelle su fogli di carta assorbente da cucina sovrapposti, per farle scolare bene, spolverizzale con un pizzico di sale e servile subito calde.



8

Strudel agli aromi

Preparazione
25 minuti

Cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 6

- **pasta sfoglia** 1 confezione
- **melanzana tonda** 1
- **scamorza bianca** 200 g
- **pangrattato** 60 g
- **aglio** 1 spicchio
- **basilico** 20 g
- **prezzemolo** 20 g
- **pinoli** 30 g
- **olio extravergine**
- **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Taglia la melanzana a fette molto sottili e cuocile sulla griglia ben calda 2 minuti per parte. Condiscile con un filo d'olio e sale, poi frullale fino a ottenere una crema. Regola sale e pepe. Trita le foglie di basilico e di prezzemolo con lo spicchio d'aglio, i pinoli, fino a ottenere un trito omogeneo, mescolali col pangrattato e poco sale. Stendi la pasta sfoglia, conservando sotto la sua carta forno. Spalmala con la crema di melanzane e spolverizzala in modo uniforme con il trito preparato, quindi aggiungi sopra la scamorza a fettine sottili. Ripiega la pasta sul ripieno, aiutandoti con la carta sottostante, e arrotolala così da ottenere uno strudel compatto, poi sigilla bene le estremità. Pratica dei tagli paralleli sulla superficie della pasta, in senso orizzontale, poi trasferisci lo strudel sulla placca, conservando la sua carta. Cuocilo in forno già caldo a 180° per circa 40 minuti, f inché sarà ben dorato. Servilo tiepido.



9

Melanzane ai capperi con limone e origano

Preparazione 30 minuti + rip

Cottura 5 minuti

INGREDIENTI PER 2 VASI DA 500 ML

- **melanzane violette** 3
- **limoni non trattati** 3
- **capperi sotto sale** 3 cucchiai
- **cipolla rossa** 1 piccola
- **peperoncino** 1
- **origano secco** 2 cucchiai
- **olio extravergine**
- **sale grosso** 500 g
- **pepe in grani**

Preparazione. Spunta le melanzane e affettale sottili, quindi disponile a strati in un colapasta, cospargendo ogni strato con un po' di sale. Appoggiaci sopra un piattino con sopra un peso e fai riposare le melanzane per 1 ora. Lavale e scottale per 4-5 minuti in acqua bollente, acidulata con il succo di 1 limone. Scolale e stendile su carta assorbente da cucina. Riempi i vasi, alternando fette di melanzane, fettine di limone, fette di cipolla e un po' di capperi dissalati, qualche grano di pepe e abbondante origano. Inserisci in ogni vaso anche mezzo peperoncino. Premi il contenuto dei vasi e copri completamente con olio. Chiudi e sterilizza i vasi facendoli bollire per 1 ora coperti d'acqua. In dispensa si conservano fino a 6 mesi. Ottime per accompagnare salumi, pesci, formaggi.



10

Parmigiana classica alla mozzarella

Preparazione 10 minuti

Cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **melanzane lunghe** 800 g
- **polpa di pomodoro** 500 g
- **cipolla** 1 • **mozzarella** 350 g
- **parmigiano reggiano grattugiato** 1 • **zucchero**
- **farina** • **basilico** • **olio extravergine** • **sale** • **pepe**

Preparazione. Taglia le melanzane a fettine di circa 1/2 cm di spessore nel senso della lunghezza, poi infarinale e friggile in abbondante olio bollente per circa 2-3 minuti, poi sgocciolale su carta assorbente. Taglia la mozzarella a fettine e mettila a sgocciolare. Intanto, rosola la cipolla tritata con un filo d'olio. Aggiungi la polpa di pomodoro, un cucchiaino di zucchero, sale e pepe e cuoci a fuoco medio per 20 minuti, poi spegni e unisci foglie di basilico spezzettate con le mani. Stendi sul fondo di una teglia unta uno strato di melanzane, copri con un velo di pomodoro, aggiungi qualche fettina di mozzarella e spolverizza con 2-3 cucchiai di parmigiano. Aggiungi un altro strato di melanzane e prosegui fino a esaurire gli ingredienti, terminando con mozzarella e parmigiano. Cuoci in forno già caldo a 180° per 50 minuti. Servila riscaldata il giorno seguente.

CON ULIVETO buona digestione, ossa forti e ti mantieni giovane!

ACQUA DELLA SALUTE
ACQUA MINERALE NATURALE
ULIVETO®
Aiuta la digestione



Uliveto grazie a bicarbonati e magnesio aiuta a digerire bene e per il suo contenuto di calcio altamente assimilabile contribuisce a mantenere le ossa sane e forti, fondamentali per mantenersi giovani.

Un'acqua minerale senza minerali che acqua minerale è? È scientificamente riconosciuto che per favorire la funzioni biologiche dell'organismo un'acqua minerale deve avere un buon contenuto di minerali.

Bicarbonato, magnesio e calcio sono i minerali che fanno di Uliveto un'acqua con tre caratteristiche salutari. Il bicarbonato e il magnesio favoriscono una buona digestione. Il calcio aiuta le ossa a non indebolirsi soprattutto nelle età in cui tendono a perdere solidità. Tutte e tre insieme queste tre sostanze, grazie alle loro proprietà, sono quindi un sostegno nella fase dell'invecchiamento, aiutandoci a mantenersi giovani e in forma. La scelta di un' acqua contenente i minerali indicati è una delle strategie per rifornire l'organismo di risorse.
Cominciamo dal calcio. Il ministero della Salute ha già riconosciuto che Uliveto è capace di partecipare "all'integrazione del calcio" nel contrasto all'osteoporosi, malattia comune a uomini e donne. Ovviamente da sola non basta. Gli stili di vita sono fondamentali, quindi alimentazione corretta ed equilibrata e attività fisica svolta con continuità sono gli ingredienti da cui partire. Anche il sole è importante se preso a piccole dosi e quando i raggi non sono dannosi. Con una concentrazione pari a circa 200 mg al litro, Uliveto è ricca di calcio. Alcuni studi scientifici pubblicati su riviste internazionali confermano che concentrazioni più elevate di questo minerale non comportano un assorbimento proporzionalmente maggiore da parte delle ossa *(Böhmer H., Müller H. e Resch KL - Osteoporosis International 2000 - Bacciottini L. e coll. Journal of Clinical Gastroenterology 2004 - Brun Lucas R. e coll. Molecular Food Research 2014).*
Anche magnesio e bicarbonato appartengono al bagaglio di minerali di Uliveto. Berla ogni giorno durante i pasti può essere la premessa di una buona digestione per stimolare la produzione di succhi gastrici nello stomaco, facilitare l'assimilazione dei cibi e attenuare il senso di pesantezza. Inoltre il magnesio contenuto in Uliveto combatte la stitichezza sollecitando l'intestino a non restare inattivo. Il consiglio è di bere due litri di acqua Uliveto al giorno per ottenere i migliori risultati come è dimostrato da diversi studi clinici (*Vannucci L. e coll. Nutrients 2018 - Cuomo R. e coll. European Journal of Gastroenterology & Hepatology 2002*).
Per sentirsi giovani dunque è importante prima di tutto avere cura del proprio benessere e farlo è semplice, mettendo in campo ogni giorno le strategie giuste per avere una buona digestione e mantenere uno scheletro forte e resistente!

"La quantità di calcio presente nell'acqua minerale ULIVETO partecipa all'integrazione del fabbisogno giornaliero di calcio per la salute delle ossa".

Lo ha riconosciuto il Ministero della Salute.
(Decreto del Ministero della Salute n. 4311 del 15-7-2019).



Uliveto collabora con

Su **www.acquedellasalute.it** sono pubblicati gli studi scientifici italiani ed internazionali sulle proprietà benefiche di **Acqua Uliveto**

FIRMO ONLUS – FONDAZIONE ITALIANA RICERCA SULLE MALATTIE DELL'OSSO

aigo – Associazione Italiana Gastroenterologi & Endoscopisti Digestivi Ospedalieri

per iniziative di informazione scientifica

Feta golosa

ricette di Michela Sassi



Torta salata pasta fillo, spinaci e formaggio

Preparazione 40 minuti
Cottura 70 minuti

Ricetta greca

INGREDIENTI PER 6

- **pasta fillo** 600 g
- **spinaci** 800 g
- **cipollotti** 150 g
- **ricotta di pecora** 500 g
- **feta** 500 g
- **uova** 3
- **aneto fresco** 1 cucchiaio
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**
- **semi di sesamo neri**

Scotta gli spinaci per 1 minuto in acqua bollente, raffreddali in acqua e ghiaccio, strizzali e tritali. Sbatti le uova con sale e pepe. Versa in una ciotola ricotta, feta sbriciolata, spinaci, cipollotti e aneto tritati, uova, poi amalgama bene.

Spennella la base e i bordi di uno stampo tondo con olio. Adagia un primo strato di 3 fogli di pasta fillo, lasciandoli sbordare. Spennella con olio e copri con altri 2 fogli, sempre lasciandoli fuoriuscire, aggiungi un altro un foglio al centro. Ungi e versa il ripieno. Ripiega i fogli di pasta verso il centro, ungi e rincalza i lembi del primo strato. Ripiega i fogli rimasti e ungi. Incidi sulla superficie della spanakopita 6 fette e decora con i semi.

Scalda il forno statico a 230° e inforna, poi abbassa 180° e cuoci per circa 1 ora.; se serve, copri con alluminio. fai intiepidire e servi la torta a fette.





Involtini croccanti



Spaghetti con pomodorini arrostiti

Preparazione 15 minuti — Cottura 40 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **spaghetti** 320 g
- **feta** 200 g
- **pomodorini** 200 g
- **basilico**
- **origano secco**
- **olio extravergine**
- **sale**

Sciacqua i pomodorini, versali in una pirofila leggermente unta d'olio, adagia la feta al centro e condisci con olio e origano.

Cuoci in forno a 180° per 30 minuti circa. Quando i pomodorini sono ben appassiti, togli dal forno. Cuoci gli spaghetti in acqua salata e scolali nella teglia con il condimento.

Fai mantecare amalgamando con un mestolo di legno e quindi profuma con il basilico tritato grossolanamente. Servi subito ben caldo.

PASTA AL DOPPIO POMODORO
In una padella con olio e 1 spicchio d'aglio fai appassire un trito di sedano, carote, cipolla. Unisci 1 chilo di pomodori San Marzano e cuoci 30 minuti. Frulla la salsa, rimettila in padella con 200 g di pomodorini Piccadilly a cubetti. Cuoci 320 g di spaghetti, scolali al dente e saltali nel condimento.

Saganaki dolce al miele

Preparazione 25 min+ rip — Cottura 2 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **feta** 200 g
- **pasta fillo** 2 fogli
- **uova** 1 albume
- **olio di arachidi per friggere**
- **semi di sesamo**
- **frutta secca**
- **miele di acacia**

Salta in padella 2 cucchiai di sesamo, finché sono dorati, toglili dal fuoco. Tampona la feta con carta assorbente e tagliala a metà nel senso orizzontale per ottenere 2 fette. Taglia ancora le fette in senso orizzontale per ottenere 4 rettangoli. Sbatti l'albume.

Srotola la pasta fillo, prendi 1 foglio e copri l'altro con un canovaccio umido per non farlo seccare. Taglia il foglio di pasta a metà nel senso della lunghezza. Adagia quindi un rettangolo di feta all'estremità di ogni striscia di pasta fillo. Spennella con l'albume e avvolgi la feta nella pasta rigirandola un paio di volte, poi ripiega i bordi della fillo verso l'interno e continua ad arrotolare facendo aderire la feta alla pasta per ottenere un pacchettino. Chiudilo nella pellicola. Ripeti ancora il procedimento per ottenere 4 involtini e lasciali in freezer per 2 ore.

Friggi in olio bollente 1 minuto per lato. Lascia scolare e poi decora con sesamo, frutta secca e miele.

1

Cherry pie all'americana

Preparazione 40 min+rip
Cottura 45 minuti

INGREDIENTI PER 8-10

- **ciliegie** 800 g
- **farina** 220 g
- **uova** 2
- **burro** 100 g
- **zucchero** 140 g
- **limone bio** 1
- **cannella** 1 cucchiaino
- **sale**

Preparazione. Riunisci nel mixer la farina con il burro freddo a pezzetti, 20 g di zucchero, 1 pizzico di sale e aziona, fino a ottenere un composto sbriciolato. Aggiungi 1 uovo e 50 ml di acqua freddissima. Frulla, fino a ottenere un impasto omogeneo, avvolgilo in pellicola e mettilo a riposare in frigo per almeno 30 minuti. Dividi l'impasto in 2 metà e stendine una a 3-4 mm di spessore. Trasferisci il disco di pasta in uno stampo da 24 cm di diametro, foderato con carta da forno bagnata e strizzata. Elimina la pasta in eccesso, bucherella il fondo, copri con carta da forno e riempila con legumi secchi o pesetti. Inforna la base a 180° per 10 minuti. Pulisci le ciliegie ed elimina i noccioli, poi condiscile con la scorza grattugiata e il succo del limone, la cannella e 100 g di zucchero. Elimina carta da forno e legumi dalla base di pasta, falla raffreddare e riempila con le ciliegie. Stendi il secondo panetto di pasta, ricava tante striscioline di circa 2 cm ci larghezza e disponile sulla torta, formando una grata e coprendola. Elimina la pasta in eccesso e fai aderire i bordi alla base, premendo con una forchetta. Spennella la superficie con l'uovo rimasto sbattuto e spolverizzala con lo zucchero rimasto. Cuoci il pie in forno già caldo a 180° per circa 35 minuti e servilo tiepido.



8 dolci con la frutta

Pesche, ciliegie, frutti di bosco, fragole e così via. È il momento di preparare deliziose torte con ingredienti freschi, saporiti e ricchi di vitamine. Per dessert che strappano gli applausi

ricette di Marilena Bergamaschi
foto di Antonio Bagnano



2

Cheesecake al mascarpone e fragole

Preparazione 30 min+rip
Cottura 2 minuti

INGREDIENTI PER 8-10

- **biscotti secchi** 200 g (20-25 biscotti)
- **burro** 80 g ○ **zucchero** 80 g
- **mascarpone** 250 g
- **formaggio spalmabile** 250 g
- **gelatina** 8 g ○ **panna fresca** 2 cucchiai
- **fragole** 200 g
- **confettura di fragole** 2 cucchiai
- **estratto di vaniglia** 1 cucchiaio ○ **sale**

Preparazione. Sciogli il burro in un pentolino o al microonde e lascialo raffreddare. Sbriciola i biscotti, unisci il burro fuso, 30 g di zucchero e mescola bene. Versa il composto in uno stampo a cerniera da 20-22 cm, foderato con carta da forno, facendolo risalire lungo i bordi. Scalda la panna, sciogli dentro la gelatina ammorbidita per 10 minuti in acqua fredda e poi strizzata. Amalgama con la frusta i formaggi con 50 g di zucchero e la vaniglia, unisci la panna e versa il composto sulla base. Livella con una spatola e metti in frigorifero per circa 3 ore. Spalma la confettura di fragole sulla cheesecake, livellandola con una spatola e mettila nuovamente in frigo per 30 minuti. Distribuisci le fragole tagliate a metà lungo il bordo della torta, poi estrai il dolce dallo stampo ed elimina la carta da forno. Conserva la cheesecake in frigorifero fino al momento di servirla.



3

Cupcakes all'ananas e albicocche

Preparazione 25 minuti
Cottura 25 minuti

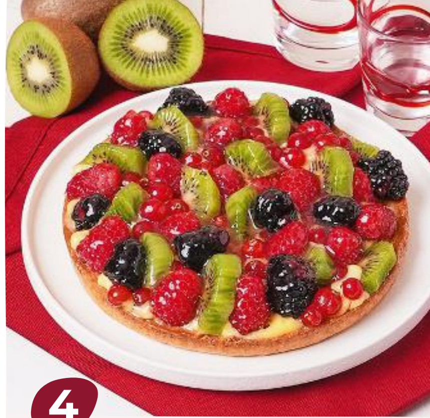
INGREDIENTI PER 12

○ **albicocche** 4-6 ○ **ananas al naturale** 200 g ○ **cioccolato fondente** 200 g
○ **farina 00** 140 g ○ **zucchero** 160 g
○ **burro** 100 g ○ **uova** 2 ○ **lievito** 16 g
○ **estratto di vaniglia** 1 cucchiaio ○ **sale**

Preparazione. Pulisci le albicocche, elimina i noccioli e tagliale a fettine. Taglia pezzetti le fette di ananas conservandone 6 intere per decorare. Fai fondere il burro con il cioccolato a bagnomaria o al microonde. Setaccia la farina con il lievito e un pizzico di sale. Monta le uova con lo zucchero e la vaniglia, poi unisci la farina a pioggia e il cioccolato fuso freddo. Versa l'impasto in 12 stampini da cupcakes fino a un terzo della loro altezza e suddividi rispettivamente i pezzetti di albicocche dentro 6 stampi e quelli di ananas nei 6 rimasti. Cuocili in forno già caldo a 200° per circa 20-25 minuti.

COULIS ALLE PESCHE GIALLE

Dividi a metà 3 pesche, elimina i noccioli e tagliale a fettine. Mettile nel mixer con 1 cucchiaio di liquore all'arancia, 1 cucchiaino di estratto di vaniglia e 1 cucchiaino di zucchero. Frulla, versa la salsa in una ciotola e servi con foglioline di menta.



4

Crostata alla frutta fresca

Preparazione 30 minuti
Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 8

- **base di frolla pronta** 1
- **frutti di bosco misti** 350 g
- **kiwi** 2 ○ **tuorli** 5 ○ **latte** 500 ml
- **zucchero** 120 g ○ **farina** 60 g
- **estratto di vaniglia** ○ **sale**

Preparazione. Stendi la base in uno stampo da 24 cm, conservando sotto la carta in dotazione. Bucherella il fondo, copri con carta da forno, versa 2 manciate di legumi secchi e cuoci in forno già caldo a 180° per 20 minuti. Togli carta e legumi e cuoci ancora per 10 minuti. Intanto, per la crema, porta a ebollizione il latte. Monta in una ciotola i tuorli con lo zucchero, 1 cucchiaino di vaniglia e 1 pizzico di sale, aggiungi la farina setacciata con l'amido a pioggia, alternandola con il latte caldo e mescolando. Cuoci la crema a fuoco basso per circa 10 minuti, mescolando, finché il composto si addensa e fai raffreddare. Prima di servire, versa la crema nel guscio di pasta, e decora con le fragole a metà, fettine di kiwi e more.



5

Torta di mandorle ai lamponi senza farina

Preparazione 20 minuti
Cottura 45 minuti

INGREDIENTI PER 6-8

- **lamponi** 300 g
- **farina di mandorle** 150 g
- **amido di mais** 50 g
- **zucchero semolato** 150 g
- **burro** 80 g
- **uova** 4
- **cremor tartaro**
- **estratto di vaniglia**
- **zucchero a velo**
- **sale**

Preparazione. Monta il burro con 80 g di zucchero semolato, 1 cucchiaino di estratto di vaniglia e un pizzico di sale. Aggiungi i tuorli, uno per volta, poi la farina di mandorle mescolata con l'amido di mais, quindi incorpora gli albumi montati con 1 cucchiaino da caffé raso di cremor tartaro e lo zucchero semolato rimasto, mescolando delicatamente con una spatola dal basso verso l'alto. Versa il composto in una teglia quadrata da circa 20 cm di lato, foderata con un foglio di carta da forno bagnato e strizzato, livellalo scuotendola in senso orizzontale, poi affondaci i lamponi. Cuoci la torta nel forno già caldo a 175° per 45 minuti. Estraila dal forno, sformarla su una gratella aiutandoti con la carta e lasciala raffreddare. Servila spolverizzata con poco zucchero a velo.



6

Galette all'ananas e banane con rum e arancia

Preparazione 30 minuti
Cottura 40 minuti

INGREDIENTI PER 8

- **ananas fresco** mezzo
- **banane** 2
- **farina 00** 200 g
- **burro** 100 g
- **uovo** 1
- **zucchero semolato**
- **lievito vanigliato** 5 g
- **marmellata di arance**
- **rum**
- **sale**

Preparazione. Frulla al mixer il burro freddo a pezzetti con 70 g di zucchero, l'uovo, la farina setacciata con il lievito, la scorza del limone grattugiata e un pizzico di sale. Forma un panetto, avvolgilo in pellicola e mettilo in frigorifero per 30 minuti. Sbuccia le banane e tagliale a rondelle e irrorale con 2 cucchiai di liquore. Riprendi l'impasto, stendilo in un disco di 4-5 mm di spessore e disponilo in uno stampo rotondo di 20-22 cm di diametro, foderato con carta da forno. Bucherella il fondo e spalmalo con 2-3 cucchiai di marmellata di arance, aggiungi le rondelle di banana, poi copri con l'ananas a pezzetti. Spalma un altro strato di marmellata, ripiega i bordi verso l'interno, spolverizzali con abbondante zucchero e cuoci la galette in forno già caldo a 180° per circa 35-40 minuti.

INFO

I Territori del Vino: Appiano (BZ)

ST MICHAEL-EPPAN

La Cantina San Michele Appiano è conosciuta oggi in tutto il mondo per la straordinaria qualità dei suoi vini, ben rappresentata dalla linea Sanct Valentin, nata nel 1986 con Pinot Grigio, Gewürztraminer e Chardonnay. È della vendemmia 1989, però, la sua etichetta simbolo: Hans Terzer, winemaker ed enologo della cantina, è tra i primi in Italia a valorizzare il Sauvignon, dando vita al Sauvignon Sanct Valentin.



Di grande mineralità e persistenza, seduce la vista con un verde giallognolo brillante, sorprendendo poi al naso con sentori di frutta gialla, uva spina, fiori di sambuco e ribes maturo. Il sorso offre un'acidità croccante, accompagnata da morbida corposità ed elegante pienezza. Queste caratteristiche gli valgono numerosi riconoscimenti internazionali, su tutti i Tre Bicchieri del Gambero Rosso, per ben 18 anni consecutivi.



Oggi, Sanct Valentin conta nove etichette tra bianchi e rossi, confermando la qualità senza compromessi che da decenni contraddistingue Cantina San Michele Appiano.



7

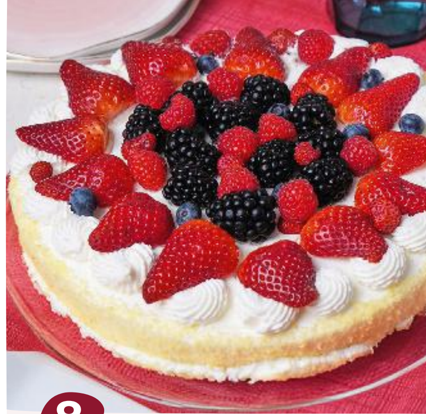
Torta di grano saraceno con prugne e mandorle

Preparazione 30 min+rip · Cottura 55 minuti

INGREDIENTI PER 8

- **prugne rosse** 700 g
- **farina di grano saraceno** 150 g
- **farina 0** 100 g
- **olio di semi** 150 ml
- **zucchero di canna** 170 g
- **uova** 4
- **yogurt** 125 g (1 vasetto)
- **latte** (facoltativo)
- **lievito vanigliato** 16 g
- **mandorle a scaglie** 60 g
- **cannella in polvere**
- **brandy**
- **sale**

Preparazione. Metti a bagno le scaglie di mandorle per circa 30 minuti, così non bruceranno in cottura. Pulisci le prugne, eliminando i noccioli e tagliandole a fettine, poi irrorale con 2-3 cucchiai di brandy. Monta le uova in una ciotola con lo zucchero, la cannella e un pizzico di sale finché saranno spumose. Incorpora prima l'olio, poi le farine mescolate e setacciate insieme con il lievito in 2-3 volte, alternandole con lo yogurt. Se l'impasto risulta troppo denso, aggiungi ancora poco latte. Versa il composto in uno stampo a cerniera da 24 cm di diametro, foderato con un foglio di carta da forno, aggiungi le prugne, poi distribuiscici le scaglie di mandorle, scolate e asciugate, in modo uniforme con un cucchiaio. Cuoci la torta in forno già caldo a 180° per circa 50-55 minuti. Lasciala raffreddare e possibilmente riposare per almeno 8 ore.



8

Chantilly con frutti di bosco

Preparazione 20 min+rip

Cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **pan di Spagna** 400 g (3 dischi)
- **crema pasticcera** 250 g
- **panna fresca** 250 ml
- **fissante per panna montata** 1 cucchiaino
- **frutti di bosco misti** 400 g
- **zucchero a velo**

Preparazione. Fai la crema pasticcera (trovi la ricetta nella crostata alla frutta e usane 250 g). Pulisci i frutti di bosco e taglia a metà le fragole. Prepara la torta non più di 2 ore prima Idi servirla. Monta la panna ben fredda, aggiungi il fissatore (che la manterrà montata a lungo) e amalgamane metà alla crema pasticciera. Disponi uno strato di pan di Spagna sul piatto da portata, spalmaci metà Chantilly, aggiungi il secondo disco e ripeti, poi copri con il terzo. Versa la panna montata rimasta in una tasca da pasticciere con bocchetta a stella e forma tanti riccioli sulla superficie della torta. Decora con i frutti di bosco e conservala in frigorifero.


MENO 30
SURGELATI
LE RICETTE DELLA TRADIZIONE
A PORTATA DI MANO
L'OSTERIA DEL GUSTO
le ricette della tradizione
CACCIUCCO
ALLA LIVORNESE
PRECOTTO E SURGELATO
GIÀ COTTO
PRONTO IN POCHI MINUTI
1 Porzione
in padella 10 minuti
al microonde 7 minuti
in forno 18 minuti
PRODOTTO IN TOSCANA
250g ℮
BACCALÀ
ALLA LIVORNESE
www.menotrenta.it

A Catania con tutti i sensi

Sospesa tra l'Etna e le acque blu del Mar Jonio, è una città complessa, dove le pietre, i suoni e i profumi hanno una storia da raccontare. Da qui si sale al cospetto della "muntagna" e poi si riparte alla scoperta della costa orientale

a cura di Luciana Giruzzi e Michela Burkhart





Tra barocco e modernità fino alle pendici dell'Etna

Ogni visita alla città etnea parte dalla piazza del Duomo di Sant'Agata. La facciata barocca è un trionfo di marmi e graniti che splendono sotto il cielo estivo. Di fronte c'è il simbolo della città: la Fontana dell'Elefante, e qui la mano corre verso il cellulare per scattare una foto. I fortunati che attraversano la piazza di mattina si trovano al centro di uno spettacolo unico e autentico, che va in scena ogni giorno: la "vuciata". Singolare sinfonia dove i richiami strillati dai pescatori si fondono col sibilare delle lame che affettano il pesce. Seguendo i suoni e il profumo di mare si percorre la scalinata che conduce alla Piscaria, l'antico mercato del pesce. Protetta dalla sagoma dell'Etna e affacciata sul mare, Catania è una splendida città che solletica tutti i sensi. Impossibile restare indifferenti agli aromi del cibo di strada: fritture, arancini, dolci di pasta di mandorle, granite e cannoli vengono offerti a ogni angolo. Difficile resistere! La visita al centro storico, denso di chiese, monasteri e palazzi, è scandita dalle soste gastronomiche. La zona centrale della città nasconde un segreto: il quartiere di San Berillo. Simbolo del riscatto della Catania contemporanea è un museo a cielo aperto, le opere di street art hanno cancellato lo squallore delle antiche case fatiscenti, fiori, luci e locali ogni sera richiamano ragazzi e turisti.

SULLA CIMA DELL'ETNA
Da Catania basta un'ora di autostrada per raggiungere l'uscita "Paesi Etnei," e da qui l'Etna, uno dei vulcani attivi più alti d'Europa. Seguendo gli infiniti tornanti si sale al Rifugio Sapienza, dove parte la funivia che porta a circa 2500 m. Si prosegue poi con l'aiuto di una guida fino a 2900 m. Vigneti e agrumeti hanno già lasciato il posto ai boschi di querce e castagni e, salendo ancora, il paesaggio si fa brullo, desertico, lunare. Storditi dall'odore di zolfo si avanza incerti tra le pietre bollenti, attenti a evitare improvvisi sbuffi di calore che salgono dal suolo. Pian piano però si acquista sicurezza e alla fine ci si sente potenti, quasi come protagonisti di Star Wars. E non è un caso: l'Etna è stato il set di uno degli episodi della saga.

Taormina The Place To Be

Viaggiare tra Catania e Taormina significa costeggiare la Riviera dei Ciclopi, dove le scogliere nere di lava si tuffano nel mare aperto. Superati i borghi di pescatori Acicastello e Acitrezza, ci si ritrova nell'elegante Taormina, stretta attorno al Teatro Greco. Ben conservato e ancora attivo, fu edificato nel III secolo a.C. con la gradinata affacciata su un panorama unico: il Mar Jonio, la piana di Catania e l'Etna a fare da sfondo. Il centro storico è un gioiello dove palazzi arabi, gotici e normanni si specchiano nelle vetrine dei negozi di lusso. Protesa verso il mare, con l'elegante pavimento a scacchiera e molto frequentata, piazza IX Aprile regala squarci di incredibile bellezza. Ed è certamente "The Place To Be" della costa orientale.





Le spiagge dell'isola di Vulcano

La giornata ideale sull'isola più meridionale delle Eolie inizia dalla colazione al porto con granita e brioche.
Poi si decide dove andare in spiaggia. La più vicina al porto è la spiaggia delle Sabbie Nere, arenile di sabbia lavica circondato dalla macchia mediterranea e lambito dal mare cristallino. Sulla costa meridionale si apre la spiaggia del Gelso, più difficile da raggiungere e quindi riparata e silenziosa. In una cala rocciosa della costa occidentale c'è la Grotta del Cavallo che, con la Piscina di Venere, forma una sorta di anfiteatro naturale di rocce di tufo e basalto immerse nelle acque turchesi. Spot ideali per un tuffo in mare nell'isola ce ne sono tanti, tutti da scoprire. L'importante è tornare al porto in tempo per assistere allo spettacolo del tramonto con un calice di vino in mano!

Dove dormire

Da non perdere!

SAN DOMENICO PALACE, TAORMINA FOUR SEASONS H0TEL
Resort leggendario in un convento del XIV secolo. Le sue 111 camere e suite assicurano un soggiorno unico, tra piscine private vista mare, terrazze affacciate sul Teatro Antico, giardini di agrumi e zagare. Il ristorante stellato offre il meglio della cucina siciliana. Da quest'anno, "Esperienza in elicottero" porta gli ospiti sull'Etna per un aperitivo tra le vigne e una cena in una cantina vinicola.

LE SUITES DEL DUOMO CATANIA affacciati direttamente sulla pizza principale con vista sulla cattedrale appartamenti e ampie camere con arredi contemporanei, dotate di ogni servizio a prezzi accessibili.





Dove mangiare

RISTORANTI THERASIA RESORT SEA & SPA ISOLA DI VULCANO
Unico in Italia con due ristoranti stellati: I Tenerumi e Il Cappero. Quest'ultimo è affidato allo chef Onofrio Pagnotto, che offre piatti dall'identità chiara: pochi ingredienti sapori concentrati e autentici, per questo usa solo prodotti locali e quelli dell'orto bio del Resort.

ANTICA MARINA CATANIA
All'interno della Piscaria, la trattoria offre un ambiente rinnovato, piatti tradizionali e la possibilità di scegliere cosa assaggiare direttamente dal banco del pesce. Da non perdere: gli antipasti.

TENTAZIONE SÌ MA DI QUALITÀ

DELICIOUS MOMENTS
deliM.E.A.T.
EUROPEAN AUTHENTIC TASTE



CONCEDERSI UN PIACERE RENDE MIGLIORE LA VITA. L'IMPORTANTE È SCEGLIERE LA QUALITÀ CERTIFICATA

CONSORZIO ITALIANO TUTELA MORTADELLA BOLOGNA

INDICAZIONE GEOGRAFICA PROTETTA

MORTADELLA BOLOGNA IGP

Un famoso aforisma racconta come sia facile resistere a tutto tranne che alle tentazioni. Per scegliere bene ci aiutano le certificazioni. Il marchio IGP, Indicazione Geografica Protetta, è il riconoscimento di qualità che la Comunità Europea attribuisce a prodotti realizzati nel rispetto di precisi disciplinari, come la Mortadella Bologna IGP, certificandone la qualità in termini di tipicità, autenticità, sicurezza, tracciabilità ed etichettatura. In più la firma ufficiale del Consorzio Mortadella Bologna garantisce un prodotto ad alto valore nutrizionale in linea con le tendenze contemporanee. Infatti, un etto di Mortadella Bologna IGP apporta 288 Kcal ed è ricca di proteine nobili, vitamine B1, B2 e di minerali come ferro e zinco ideali per chi pratica attività fisica.

CERCA I DUE MARCHI

- **IGP - Indicazione Geografica Protetta, un riconoscimento della Comunità Europea.**
- **Prodotta solo con carne suina di alta qualità.**
- **Dal profumo inconfondibile e dal sapore unico e leggermente speziato.**

www.delimeat.eu

CAMPAGNA FINANZIATA CON L'AIUTO DELL'UNIONE EUROPEA

L'UNIONE EUROPEA SOSTIENE CAMPAGNE CHE PROMUOVONO PRODOTTI AGRICOLI DI QUALITÀ

ENJOY IT'S FROM EUROPE



Ribolla Gialla

Dai Colli Orientali del Friuli un antico vitigno da cui si ricava un bianco fresco, che ben si presta anche all'invecchiamento, soprattutto dopo la macerazione e il passaggio nel legno

di Luca Roffi

La Ribolla Gialla è un vitigno autoctono coltivato in Friuli fin dall'epoca romana, diffuso anche in Slovenia e Croazia, dove prende il nome di Rebula. È un vitigno che negli ultimi anni ha visto aumentare la sua popolarità per via della sua freschezza e immediatezza, con sentori di mela spesso accompagnati da note agrumate, ideale per aperitivi, soprattutto nella sua versione spumantizzata con metodo charmat. Ma il vitigno si presta bene anche all'invecchiamento, soprattutto dopo un processo di macerazione e di passaggio nel legno. La durata della macerazione ne determina il colore, dall'ambrato fino all'aranciato, in base alle scelte stilistiche delle diverse cantine.
In particolare spicca la Ribolla Gialla di Oslavia, un'area storicamente nota per le sue cruente battaglie, ora patria degli orange wine.
Si abbina ad aperitivi, antipasti di pesce per le versioni più giovani, zuppe e piatti elaborati di pesce per le versioni invecchiate in legno e gli orange wine.
@justonemoreglassofwine



Cozze ripiene alla spezzina

Preparazione 20 min
Cottura 25 min

PREPARAZIONE.
Spazzola le cozze per eliminare incrostazioni e filamenti, poi lavale. Trasferiscile in una padella con l'olio, copri e lasciale aprire sul fuoco, filtra quindi il loro liquido di cottura.
Preleva circa un terzo di molluschi dal loro guscio e tritali con il coltello.
Per il ripieno, immergi la mollica di pane in una ciotola col latte e strizzala.
In una ciotola a parte, sbatti le uova, aggiungi quindi il Parmigiano Reggiano Dop grattugiato, l'aglio, il timo e la maggiorana tritati e poi la mortadella anch'essa tritata. Unisci al trito la mollica, le cozze tritate e un poco della loro acqua e amalgama.
Farcisci le cozze rimaste intere con il ripieno, avendo cura di compattarlo, e disponile in una teglia.
Informa a 180° per 20 minuti. Poi servile ancora calde.


BONO
OLIO DAL 1934
Capolavoro di
Sicilia
Le migliori cultivar incontrano l'arte e la creatività della pittrice-artigiana Alice Valenti.
Nascono le bottiglie d'autore Bono per custodire oli extra vergine di oliva con filiera controllata, raccontata passo passo, che incarnano il carattere e i valori autentici della nostra Isola.
BONO
OLIO DAL 1934
OLIO EXTRA
VERGINE DI OLIVA
Val di
Mazara
DOP | Regione Sicilia
100% ITALIANO
750 ml ℮
SCOPRI DI PIÙ:
www.bonolio.it
Contrada Bordea, snc
92019 Sciacca (AG) Sicilia - Italia
ADV INDUSTRIA01.IT

Menta



Erba aromatica molto usata per il delizioso profumo fresco e piccante, la menta è un ingrediente speciale, per aromatizzare piatti e bevande. Inoltre, è molto popolare nella preparazione di tè e infusi, grazie alle sue proprietà digestive e calmanti. Numerose sono le varietà tra cui la piperita, la menta romana, la menta polare e altre ancora. Ottima per dolci, sciroppi caramelle e gomme da masticare, è presente anche in prodotti per la cura del corpo, per la benefica sensazione di freschezza che conferisce

ricette di Marilena Bergamaschi



Taboulé alla libanese

Preparazione
20 minuti

Cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **bulgur** 200 g
- **cipollotto** 1 piccolo
- **pomodori** 400 g
- **cetrioli** 2 piccoli
- **menta** 1 mazzetto
- **prezzemolo** 1 ciuffo abbondante
- **limone** 1
- **cumino in polvere**
- **olio extravergine**
- **sale** ∘ **pepe o peperoncino**

SALSA DI YOGURT

Mescola 250 g di yogurt greco con il succo di mezzo limone, 1 spicchio d'aglio spellato e tritato con un ciuffo di foglie di menta, un filo d'olio, sale e pepe e servi col taboulé.

Preparazione. Scotta i pomodori in acqua bollente per 1 minuto, scolali e raffreddali sotto acqua corrente. Spellali, elimina i semi e riduci la polpa a dadini. Pulisci i cetrioli, elimina i semi e riducili a dadini. Trasferisci il bulgur in una casseruola, aggiungi 600 ml d'acqua e un pizzico di sale, porta a ebollizione e cuocilo a fuoco basso, coperto, finché tutta l'acqua sarà stata assorbita. Versalo in una ciotola, irrora con un filo d'olio e lascialo raffreddare. Se preferisci, mettilo in una ciotola, coprilo a filo con acqua bollente e lascia riposare per 30 minuti, poi sgocciolalo. Sfoglia prezzemolo e menta e tritali con la parte bianca del cipollotto. Riunisci in una ciotola pomodori, cetrioli, bulgur, erbe tritate, sale, pepe o peperoncino e cumino a piacere, irrora con un filo d'olio e il succo di 1 limone, mescola e disponi la ciotola in frigorifero per almeno 1 ora. Servi, accompagnando con salsa di yogurt e pane arabo a fettine.



Una tira l'altra

Falafel di ceci e fave

Preparazione 20 min+rip | Cottura 20 min

INGREDIENTI PER 4
- **ceci secchi** 150 g
- **fave secche** 150 g
- **cipolla** 1 ○ **menta** 1 mazzetto
- **bicarbonato** ○ **cumino in polvere**
- **spicchio d'aglio** 1 ○ **farina**
- **olio di semi di arachidi** ○ **sale**

Preparazione. Metti a bagno i ceci e le fave separatamente in acqua fredda per almeno 24 ore. Scolali, sciacquali e mettili nel recipiente del mixer con la cipolla tagliata a fettine sottili, le foglie di menta, l'aglio spellato, 1 cucchiaino di cumino, un pizzico di bicarbonato e uno di sale, poi frulla fino a ottenere un composto omogeneo. Versalo in una ciotola, copri e lascia riposare per mezz'ora al fresco. Con le mani inumidite, forma tante polpettine della grandezza di un'albicocca, appiattiscile, passale nella farina, poi friggile in una padella con abbondante olio ben caldo, poche per volta, finché saranno dorate. Man mano che i falafel sono pronti, scolali su carta da cucina, spolverizzali con un pizzico di sale e servili ben caldi.



Rinfresco finale

Gelato alla menta

Preparazione 20 min+rip | Cottura 75 minuti

INGREDIENTI PER 4-6
- **tuorli** 5
- **latte fresco** 250 ml
- **panna fresca** 250 ml
- **zucchero** 200 g
- **sciroppo di menta** 2 cucchiai
- **gocce di cioccolato fondente** 70 g
- **colorante alimentare verde**
- **menta fresca**

Preparazione. Versa in un pentolino il latte e la panna e portali al limite dell'ebollizione a fiamma bassa. Spegni e lascia riposare per 5 minuti. Intanto, in un altro pentolino monta i tuorli con lo zucchero e un pizzico di sale, fino a ottenere un composto spumoso. Incorpora il mix di latte e panna caldo, versandolo a filo e mescolando bene. Trasferisci il pentolino su una pentola con acqua che sobbolle a fiamma bassa, facendo attenzione che il fondo non sia a contatto e cuoci a bagnomaria mescolando in continuazione per 7-8 minuti, finché velerà il cucchiaio. Spegni, trasferisci il pentolino in una ciotola con ghiaccio e fai raffreddare la crema mescolando spesso. Versa il composto nella gelatiera e prepara il gelato secondo le istruzioni dell'apparecchio. Poco prima di spegnere, incorpora lo sciroppo, qualche goccia di colorante e le gocce di cioccolato. Fai riposare in frigorifero per 2 ore e consumalo entro il giorno successivo decorato con foglie di menta.



PLANTARE RE-SOFT
ESTRAIBILE ED AMMORTIZZANTE

SUOLA CONFORMA
ADATTABILITÀ NATURALE

grunland.it

GRÜNLAND®
il benessere è naturale

Il fritto
che fa gola

Polpette di melanzane



Aurora
Veg e antispreco

Preparazione
40 minuti

Cottura
80 min

INGREDIENTI PER 35 PEZZI
- **melanzane** 800 g
- **pangrattato** 120 g
- **Parmigiano Reggiano DOP** 120 g grattugiato
- **uova** 1 media
- **aglio** 1 spicchio
- **prezzemolo**
- **olio di semi per friggere**
- **sale fino**
- **pepe nero**

Per preparare le polpette alle melanzane prima di tutto lava quest'ultime e disponile su una leccarda foderata con carta forno, quindi cuocile in forno statico preriscaldato a 200° per 1 ora. Una volta cotte, lascia intiepidire le melanzane e privale della buccia e del picciolo.

Disponi la polpa, così ottenuta, in un colino e schiacciale leggermente con una forchetta in modo da eliminare il liquido in eccesso. Trasferisci la purea di melanzane all'interno di una ciotolina di vetro pulita, unisci l'uovo e aggiungi uno spicchio d'aglio precedentemente schiacciato.

A questo punto versa sia il pangrattato che il Parmigiano Reggiano grattugiato e aggiusta di sale e di pepe. Trita finemente il prezzemolo lavato in precedenza e incorporalo al composto. Impasta il tutto con le mani fino ad amalgamare gli ingredienti. Se l'impasto risultasse poco compatto, puoi aggiungere ancora poco pangrattato.

Una volta pronto l'impasto preleva una piccola porzione e, sempre con le mani, forma delle polpettine tonde, della grandezza di una noce, che passerai nel pangrattato. Terminato tutto il composto versa l'olio in un tegame e scaldalo fino a raggiungere la temperatura di 170° (utilizza un termometro da cucina per misurare la temperatura esatta). Quando l'olio sarà caldo immergi pochi pezzi per volta e attendi 2-3 minuti, fino a che risulteranno ben dorate, prima di scolarle e adagiarle su un vassoio foderato con carta da cucina, che assorbirà l'olio in eccesso. Servi le tue polpettine di melanzane ancora calde e fumanti!

Prepara e conserva
Consiglio di consumare le polpette di melanzane appena pronte, ma se lo desideri puoi conservarle in frigorifero, chiuse in un contenitore ermetico per un paio di giorni al massimo. Puoi congelare le polpette di melanzane crude e poi cuocerle al bisogno.

Anche in forno
Se vuoi evitare di friggere, puoi cuocere le polpette anche in forno: non manterranno una forma perfettamente rotonda ma saranno buonissime e un po' più leggere. In questo caso puoi provare a 200° per 15-20 minuti. Per regolarti meglio ti suggerisco di cuocere poche polpette come prima infornata per regolarti su tempi e temperatura ideali per il tuo forno!







Pesche

Maturano in estate e forse per questo hanno il colore giallo vivo del sole. E la loro polpa, nutrita dal calore, è ricca, morbida e succosa. Oltre a gustarle a morsi, puoi utilizzarle per tante ricette, dolci e salate

Regalo dell’estate

Sono il frutto estivo più profumato e si trovano in tante varietà differenti, soprattutto oggi che alcune di quelle più antiche, come le piccole e schiacciate tabacchiere, sono state riscoperte. Ricche di acqua, vitamine e poco caloriche, sono perfette per la stagione più calda. Naturalmente il modo migliore per apprezzarle è quello di morderle, con tutta la buccia, quando sono appena colte. Ma sono ottime anche per frullati e per arricchire le bevande estive: dal tè freddo alla sangria.

La tradizione propone poi tantissimi dolci, crostate e torte con le pesche.
Se accostate a speck, prosciutto e formaggi possono essere una preziosa risorsa anche per ricette salate.
È un vero peccato che non siano disponibili tutto l’anno, ma anche qui ci viene in soccorso la tradizione, che ha escogitato il modo di conservarle.
Con i frutti ben maturi e polposi degli ultimo giorni d’estate è possibile trasformarle in profumate confetture oppure cuocerle nello sciroppo e averle così a disposizione tutto l’anno per completare i dolci invernali.

Caramellate con speck, rucola e fiori

Preparazione 15 minuti | Cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4

pesche gialle 4 ∘ **zucchero** 80 g ∘ **speck** 100 g ∘ **Marsala** 1 bicchierino ∘ **ricotta di pecora** ∘ **timo** ∘ **scorza di limone bio** ∘ **rucola** ∘ **fiori eduli** ∘ **olio extravergine** ∘ **sale** ∘ **pepe**

Preparazione. Lava le pesche, asciugale e riducile a spicchi. Versa 150 ml d'acqua in una padella, aggiungi lo zucchero e lascialo sciogliere a fiamma moderata. Unisci la parte gialla della scorza di limone ridotta a fettine col pelapatate e poi gli spicchi di pesca, il Marsala e le foglioline di timo. Cuoci a fiamma bassa per circa 15 minuti, fino a quando lo sciroppo sarà addensato e le pesche caramellate. Spegni, elimina la scorza di limone e lascia intiepidire. Avvolgi ogni spicchio di pesca con una fetta di speck. Condisci l'insalata, con olio, sale, pepe e suddividila nei piatti, adagia le pesche, aggiungi la ricotta a fiocchetti e decora con i fiori.

RIPIENE AL FORNO

Lava 600 g di pesche gialle senza pelarle, tagliale a metà, ed elimina il nocciolo. Ricava la polpa e sminuzzala fai lo stesso con 70 g di cioccolato fondente. Unisci in una ciotola la polpa, 60 g di amaretti sbriciolati, il cioccolato e amalgama. Farcisci le pesche e adagiale in una teglia con poco burro. Inforna a 180° per 60 minuti. Servile calde o tiepide come preferisci.



Antipasto colorato



dal macellaio

Controfiletto

Taglio di manzo di prima categoria molto adatto alla cottura in forno e alla griglia. I segreti per ottenere una carne succulenta, sono tempi ridotti e condimenti semplici

Cottura perfetta

Ricavato dal quarto posteriore del bovino e catalogato tra i tagli di carne di prima categoria, il controfiletto o lombata è leggermente meno tenero, e quindi meno prelibato, del filetto. Dal controfiletto, disossato e sgrassato, si ottengono lombatine adatte a un cottura veloce in padella, arrosto e roast beef.

Quest'ultimo, ricco di infiltrazioni di grasso si cuoce a una temperatura più bassa, se il pezzo è grande, più alta e per un tempo breve, se invece è piccolo. La cottura media è 20-25 minuti per ogni chilo di carne. La ricetta "all'italiana" del roast beef prevede come condimenti olio e rosmarino, sale e pepe si aggiungono soltanto alla fine. Il risultato sarà un arrosto saporito e croccante fuori, morbido, succoso e rosato all'interno.

Arrosto in crosta di sale alle erbe

Preparazione 20 minuti | Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **controfiletto (roast beef) di manzo** 800 g
- **farina** 300 g
- **limone non trattato** 1
- **foglie di salvia** 5-6
- **aglio** 2 spicchi
- **rosmarino** 1 rametto
- **timo** 1 rametto
- **semi di finocchio** 1 cucchiaino (facoltativo)
- **alloro** 1 foglia
- **prosciutto crudo magro a fettine** 80 g
- **sale grosso** o **pepe**

Preparazione. Per la crosta, sfoglia i rametti di rosmarino e di timo; schiaccia gli spicchi d'aglio e spellali. Trita finemente rosmarino, timo, aglio, salvia, alloro e scorza di limone e disponili in una grande ciotola. Aggiungi i semi di finocchio, se li usi, la farina, il sale e una generosa macinata di pepe. Versa 100 ml abbondanti d'acqua fredda e amalgama, in modo da ottenere una pasta dalla consistenza simile alla frolla. Stendi la pasta col matterello, in modo da ottenere un rettangolo di circa 2 cm di spessore. Elimina eventuali parti grasse del controfiletto e avvolgilo completamente con le fettine di prosciutto crudo. Disponi la carne al centro del rettangolo di pasta di sale, avvolgila completamente e sigilla bene; con i ritagli, puoi creare dei decori sulla superficie della pasta. Trasferisci il controfiletto sulla placca foderata con carta da forno bagnata e strizzata, poi cuoci in forno già caldo alla massima temperatura per 10 minuti. Abbassa il forno a 200° e prosegui la cottura per 15-20 minuti, dipende se ti piace più o meno rosato. Estrai la placca dal forno e lascia riposare per almeno 5 minuti. Rompi la crosta di pasta di sale (che non si mangia) con il batticarne e servi il controfiletto di manzo a fette.

Manzo tenero e succoso



Granchio

Molto ricercato per il suo gusto ricco, è anche semplice da cucinare. Cuocilo velocemente con verdure fresche e aromi profumati



Prelibatezza chic

Varie sono le specie di granchi da cucina, secondo regioni, stagioni e tradizioni. Fra le più comuni, aono ottimi il granchio blu, il granchio reale, il granchio gigante del Pacifico, molto usato nella cucina giapponese, e Il granciporro un crostaceo marino molto gustoso e facile da reperire. La cosa più importante è che il prodotto sia fresco e provenga da fonti affidabili. Per prepararlo, pulisci 1 cipolla, 1 carota e 1 costa di sedano, mettili in una casseruola con 1,5 l d'acqua, 200 ml di vino bianco, 2 cucchiai d'aceto, 1 foglia d'alloro, 2 chiodi di garofano, sale e qualche grano di pepe. Porta a ebollizione e cuoci per 30 minuti, quindi unisci il granchio, cuocilo per 15 minuti e poi lascialo intiepidire nel suo brodo. Preleva il granchio, appoggialo con il dorso su un tagliere e stacca zampe e chele con una torsione. Apri la parte inferiore del carapace con un trinciapollo, estrai la polpa e privala delle interiora. Ricava la polpa delle chele spezzandole con uno schiaccianoci.

Spaghetti con il granciporro



Preparazione
20 minuti

Cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **granciporro** 1 da 1 kg o 2 da 500 g la polpa pulita a tocchetti
- **spaghetti** 320 g
- **pomodorini** 300 g
- **prezzemolo**
- **zucchero**
- **aglio** 1 spicchio
- **maggiorana secca** 1 cucchiaino
- **olio extravergine**
- **sale** o **pepe**

Preparazione. Scalda 4 cucchiai d'olio in una padella e rosola l'aglio spellato, poi eliminalo. Unisci i pomodorini a pezzetti, il timo e un pizzico di zucchero e falli saltare per qualche istante a fuoco vivace, regola di sale, pepe e prosegui la cottura a fuoco medio-basso per 15-20 minuti. Intanto, lessa la pasta in abbondante acqua bollente salata per il tempo indicato sulla confezione. A fine cottura della pasta, unisci la polpa di granchio al sugo. Scola la pasta, versala nella padella con 2 cucchiai d'acqua di cottura, fai insaporire mescolando a fuoco vivo per 1 minuto, poi servila ben calda con il prezzemolo tritato e un'abbondante macinata di pepe.

RISO VENERE CON POMPELMO

Ricava gli spicchi di 2 pompelmi. Lessa 280 g di riso Venere. Scolalo mettilo in una ciotola, unisci la parte bianca di 1 cipollotto tritata e 200 g di polpa di granchio a pezzetti, irrora con il succo di pompelmo messo da parte, sale e pepe e condisci con 2 cucchiai d'olio e mescola. Suddividi il riso nella ciotola, e servi con gli spicchi di pompelmo.

al banco

Olive



Piccole bacche carnose, sapide e irresistibili. Ottime da sole, appena scolate dalla salamoia, sono protagoniste di tante ricette della tradizione. Indispensabili soprattutto nella cucina estiva

ricette di Michela Sassi

Sapori mediterranei

Prodotte dall'albero mediterraneo per eccellenza, le olive si dividono in due grandi categorie: verdi, quelle ancora acerbe, e le nere, maturate sull'albero. Ovviamente sono coltivate soprattutto per la produzione dell'olio, ma diventano anche protagoniste di molte ricette della tradizione. Appena colte dall'albero risultano però troppo amare e per questo si conservano in salamoia.
Puoi anche trattare le olive fresche in casa. Immergile completamente in acqua fredda e cambia l'acqua due volte al giorno, per 2 settimane: alla fine del trattamento avranno perso la sostanza amara e potrai consumarle direttamente oppure conservarle in salamoia, che poi altro non è che una soluzione concentrata di sale. A questo punto, resta solo da decidere come consumarle, le opzioni sono tante. Prima di tutto sono le protagoniste di ogni aperitivo. Poi puoi usarle per arricchire insalate estive, focacce e condimenti per la pasta. Si sposano bene con peperoni e formaggi e per cucinare il coniglio. Infine, puoi farcirle e friggerle, ridurle in paté oppure condirle con olio, aglio ed erbe e cuocerle in forno.

Tapenade verde

Preparazione
5 minuti

Cottura
No

INGREDIENTI PER 6-8

- **olive verdi denocciolate** 300 g
- **alici** 4 filletti
- **pinoli** 50 g
- **capperi sotto sale** 1 cucchiaio
- **aglio** 1 spicchio
- **succo di limone**
- **olio extravergine**
- **pepe**

Preparazione. Versa nel recipiente del mixer le olive verdi denocciolate, aggiungi i pinoli, i filetti di alici sgocciolati dall'olio di conserva, i capperi dissalati. Unisci quindi lo spicchio d'aglio pelato, 2 cucchiai di succo di limone e un filo d'olio. Frulla fino a ottenere una crema omogenea e liscia. Se ti piace, aggiungi qualche goccia di succo di limone, mescola e conserva in frigorifero fino al momento di utilizzarlo. Il paté di olive, o tapenade, è perfetto da spalmare su crostini e bruschette tostate calde.

UOVA SODE ALLA NAPOLETANA
Immergi 8 uova in acqua, porta a ebollizione e poi lascia cuocere per 8 minuti. Scola le uova, raffreddale sotto l'acqua corrente e sgusciale. Tagliale quindi a metà nel senso della lunghezza. Poi ricava i tuorli con un cucchiaino, trasferiscili in una ciotola e schiacciali con una forchetta. Lava 1 pomodoro, ricava la polpa e tritala al coltello, trita anche 20 g di olive denocciolate. Trasferisci tutto nella ciotola con i tuorli e aggiungi 2 filetti di alici scolati e sminuzzati e 6-7 cucchiai di maionese. Amagama con cura e poi usa il composto per farcire le mezze uova.



Paté vegetale e goloso

Yogurt



Indispensabile in cucina. È ottimo per salse e marinate, regala un tocco di cremosità a dessert, zuppe e lievitati. Fresco e leggero, è il dolce ideale per l'estate

ricetta di Marilena Bergamaschi

Quel tocco in più...

La Lo yogurt è un alimento lattiero-caseario ottenuto dalla fermentazione del latte mediante l'azione di batteri lattici, che determinano la coagulazione delle proteine del latte, dando luogo alla consistenza cremosa caratteristica dello yogurt. Nutriente, ricco di calcio, proteine e vitamine del gruppo B, è buono da solo e per arricchire piatti, dolci e salati. È apprezzato per i suoi benefici, in particolare favorisce la salute intestinale, grazie ai probiotici naturali. Ecco alcuni degli usi più comuni. È un'ottima base per salse e condimenti, per esempio mescolato con erbe, aglio e limone, per preparare una salsa tzatziki greca da servire con carne o verdure grigliate. Aggiunto alle marinate, rende la carne più tenera e succosa, in particolare quella del pollo. Perfetto per sostituire il burro in dolci e dessert oppure la panna per rendere cremose le zuppe. Puoi unirlo agli impasti di dolci e panificati come agente lievitante o addensante. La sua acidità aiuta a bilanciare il sapore dolce di alcuni dessert. Infine, lo yogurt regala una nota di freschezza e acidità alle preparazioni salate, come insalate, zuppe e piatti di riso.



Clafoutis di mirtilli

Preparazione 15 minuti
Preparazione 45 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **yogurt intero** 250 ml
- **latte intero** 220 ml
- **uova** 3
- **zucchero di canna chiaro** 100 g
- **limone bio** 1 - **mirtilli** 400 g
- **miele** - **cocco disidratato**

Preparazione. Sbatti le uova in una ciotola con lo zucchero e la scorza grattugiata del limone. Quando il composto sarà chiaro e spumoso, versa a filo prima il latte, poi lo yogurt e mescola bene. Fodera con un foglio di carta da forno bagnata e strizzata uno stampo da 20-22 cm di diametro e disponici sopra i mirtilli. Versa nella teglia il composto preparato e cuocilo in forno già caldo a 200° per circa 45 minuti. Togli il clafoutis dal forno, sformalo e servilo tiepido. Completa con un filo di miele e cocco disidratato in scaglie.

TORTA DI YOGURT COL VASETTO
Versa 1 vasetto di yogurt naturale da 125 ml in una ciotolina. Lava il vasetto, asciugalo e usalo come misura per gli altri ingredienti. Monta in una ciotola grande 3 tuorli con 2 vasetti di zucchero integrale, un pizzico di sale e la scorza grattugiata di mezzo limone, fino a ottenere un composto spumoso. Setaccia 3 vasetti di farina 1 con 8 g di lievito e incorporali al composto di tuorli, mescolando e alternandoli a 1/2 vasetto d'olio e lo yogurt, versati a filo. Monta 3 albumi a neve con 3 gocce di succo di limone e amalgama con delicatezza al composto. Versalo in uno stampo a cerniera da 20-22 cm di diametro, foderato con carta da forno bagnata e strizzata, poi cuoci la torta in forno già caldo a 180° per 45-50 minuti e lascia raffreddare.

mi Piace



MADAMA OLIVA

Idee per l'aperitivo? C'è "Happy Oliva"

Madama Oliva presenta la nuova linea dedicata all'aperitivo. Si chiama Happy Oliva e comprende quattro diverse tipologie di olive e lupini con ricette originali, sfiziose e pronte all'uso. Tra queste, il mix di olive denocciolate dai sapori mediterranei: olive nere Kalamon e olive verdi giganti condite con peperoncino e rosmarino, in un connubio perfetto di sapori mediterranei, poi i lupini marinati all'aceto, le olive verdi giganti con pepe rosa e lime e le olive Kalamon con arancia e finocchietto.



WHIRLPOOL

Supreme Chef

Il Microonde a libera installazione Supreme Chef di Whirlpool dona la flessibilità di cottura dei forni tradizionali in un unico elettrodomestico. Grazie alla tecnologia 6° Senso è possibile risparmiare tempo e consumo d'energia durante la preparazione, ottenendo sempre dei piatti cotti alla perfezione. Alla classica funzione a vapore si unisce la tecnologia DualSteam, che permette di cucinare due piatti alla volta sfruttando la potenza della cottura a vapore. E per non rinunciare alla preparazione di fritture, il microonde dispone di funzioni come Crispfry e Dual Crisp per ottenere dorature perfette anche senza l'aggiunta di olio. Infine, la finitura del microonde è realizzata per facilitare anche la fase di ripulitura dell'elettrodomestico.



TESCOMA

Bistecchiera anche per piano a induzione

La grigliata perfetta grazie all'evoluzione della bistecchiera: questa ha il fondo spesso per induzione, adatto a tutti i tipi di piano cottura, che permette di ottimizzare il tempo e di risparmiare energia. Ha due aree differenziate, una per la cottura intensiva e una per mantenere calde le pietanze già cucinate; il rivestimento è antiaderente, così non fa attaccare le pietanze ed è più facile da pulire; occupa poco spazio perché non ha manici ingombranti: le impugnature sono incorporate e rivestite di silicone resistente al calore, così non ti scotti le mani. Dal fornello alla tavola, va benissimo anche per servire! www.tescomaonline.com.

TOGNI

Rocca dei forti

Vino Spumante Extra Dry Millesimato ottenuto dalla rifermentazione di vini Riesling di un'unica annata, elaborato a basse temperature per esaltarne le note aromatiche. Fiori di acacia, pesca bianca e frutti tropicali ne caratterizzano il naso; in bocca intenso e cremoso, ottima sapidità. Armonico, fresco e bilanciato, è ideale l'abbinamento con crostacei, secondi di pesce o frutta tropicale. Sorprende con formaggi semi stagionati accostati a confetture.





MD

Pasta Monograno Lettere dall'Italia, italiana al 100%

MD presenta il restyling della linea Premium "Lettere dall'Italia", con il lancio della nuova Pasta Monograno, realizzata esclusivamente con varietà Maestà, un grano antico 100% italiano di altissima qualità a filiera certificata. Trafilata al bronzo ed essiccata lentamente. Un prodotto dedicato a chi vuole tornare ai profumi autentici del passato. Questo progetto è espressione del percorso di evoluzione dell'Insegna, sempre più attenta ai bisogni del consumatore più esigente e alla valorizzazione del patrimonio gastroalimentare italiano. La nuova identità visiva di "Lettere dall'Italia" conferma il suo posizionamento da Premium Brand capace di coniugare qualità, selezione e naturalmente accessibilità.



MEGGLE

Novità Fiore Bavarese da spalmare

Il gusto del Burro Meggle ma ancora più facile da spalmare, anche appena fuori dal frigo.
A rendere prezioso il burro Fiore Bavarese da sempre, è la sua derivazione diretta dalla panna fresca (o prima panna) del latte, lavorata per centrifuga secondo la tradizione della famiglia Meggle dal 1887. Ora, grazie all'aggiunta di una piccola quantità di olio vegetale e all'esperienza Meggle, abbiamo ideato un nuovo prodotto estremamente cremoso e pronto da spalmare e con il 20% di grassi in meno rispetto al burro classico. Mai più fette biscottate spezzate e tartine o panini insipidi: con il Fiore Bavarese spalmabile sarà tutta un'altra storia!



POMPADOUR

Fredde Infusioni Karkadè e Cocco

Dall'esperienza Pompadour nel creare miscele ricche di gusto nasce Karkadè e Cocco, una nuova Fredda Infusione che rappresenta la perfetta armonia tra le proprietà dissetanti del karkadè, anche noto come fiore di ibisco, e la cremosità esotica del cocco. Fresche e dissetanti le Fredde Infusioni Pompadour sono perfette da gustare in qualsiasi momento della giornata.
Senza zuccheri, senza calorie, ricche di gusto, accontentano proprio tutti, anche i più piccoli, perché naturalmente prive di teina.
Le Fredde Infusioni Pompadour sono disponibili in sei diversi gusti tutti da assaporare e sono facilissime da preparare.



WEBER

Weber BBQ Kitchen: la cucina da esterno dei sogni, completamente personalizzabile grazie al sistema modulare

Weber BBQ Kitchen è un elegante e moderno sistema modulare a incasso per trasformare il proprio spazio all'aperto in un'oasi dove vivere straordinarie esperienze di cottura su barbecue. Per creare la propria Weber BBQ Kitchen personalizzata basterà recarsi presso un rivenditore Weber o scegliere fra le numerose proposte predefinite dai migliori esperti di outdoor living disponibili sul sito weber.com. Nelle Weber BBQ Kitchen è possibile installare un barbecue a gas GENESIS o SPIRIT oltre a resistenti armadietti, capienti cassetti, frigoriferi, lavelli, moduli angolari, e moduli con fornello. www.weber.com.

Meringata al cioccolato

Un semifreddo tradizionale e delizioso, perfetto per l'estate, che puoi preparare anche in casa seguendo la ricetta passo passo

ricette di Claudia Compagni,
foto di Luca Colombo/Studio XL



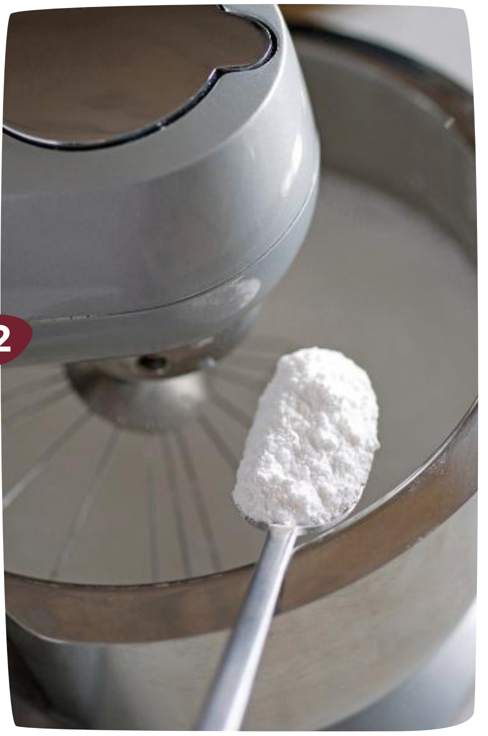


1 Calcola le quantità

Pesa gli albumi e calcola lo stesso peso per lo zucchero semolato e quello a velo. Incidi il baccello di vaniglia nel senso della lunghezza, aprilo, raschia i semini all'interno e uniscili ai 2 tipi di zucchero mescolati tra loro.

2 Prepara l'impasto

Versa gli albumi nella ciotola della planetaria oppure in una ciotola capiente, unisci il sale, metà della miscela di zucchero e aziona la planetaria oppure monta con la frusta elettrica. Quando la massa inizia a diventare spumosa, versa lo zucchero rimasto, un cucchiaio alla volta e continua a lavorare.



Semifreddo classico

Preparazione 30 min+rip — Cottura 3 ore

INGREDIENTI

- **uova** 3 albumi
- **zucchero semolato**
- **zucchero a velo**
- **vaniglia** 1 baccello
- **panna fresca da montare** 50 ml
- **cioccolato fondente** 150 g
- **sale** 1 pizzico



3 Monta la meringa

Prosegui montando tutti gli ingredienti per almeno 5 minuti con la planetaria (10 minuti con la frusta elettrica), fino a ottenere una massa molto gonfia, lucida e ben soda.



4 Cuoci in forno

Fodera la placca con carta forno e disponi la meringa, avendo cura di stenderla in uno strato uniforme, aiutandoti con una spatola. Cuocila in forno già caldo a 80-100° per circa 3 ore, in modo che risulti secca all'esterno, ma sia ancora morbida all'interno. Lasciala raffreddare e spezzettala con le mani.

Unisci il cioccolato 5

Monta 40 ml di panna. Trita grossolanamente 50 g di cioccolato fondente e uniscili alla panna, mescolando con movimenti dal basso verso l'alto per non smontarla. A questo punto, amalgama il composto con la meringa spezzettata mescolando delicatamente con l'aiuto di una spatola.





6 Completa il dolce

Versa il composto in uno stampo a cerniera da 20 cm di diametro, foderato con carta forno, e poi mettilo a congelare in freezer per almeno 5-6 ore. Al momento di servire, elimina la carta e servi la meringata con il cioccolato rimasto tritato finemente e poi sciolto a bagnomaria assieme alla panna rimasta.



Cannoli al forno facilissimi

Semplice e super goloso. Ecco un dolcetto da improvvisare in poche mosse, da servire per la merenda in giardino o da gustare a fine pasto con il caffè

foto di Marino Visigalli

Preparazione
20 minuti

Cottura
12 minuti

INGREDIENTI PER 8

- **pasta frolla tonda pronta** 1
- **ricotta piemontese** 250 g
- **panna fresca** 100 ml
- **miele di acacia** 2 cucchiai
- **acqua di fiori d'arancio** 1 cucchiaino
- **uovo** 1
- **pistacchi sgusciati** 20 g
- **burro**



1 Cuoci lasfoglia

Stendi la pasta sul piano di lavoro, dividila in 8 spicchi triangolari e avvolgili intorno a 8 stampini da cannolo di metallo di 2,5 cm di diametro, ben imburrati. Spennella la pasta con l'uovo sbattuto diluito con 1 cucchiaio d'acqua fredda e cuoci i cannoli in forno già caldo a 180° per circa 12 minuti, finché saranno dorati. Sfornali e lasciali raffreddare completamente poi estraili delicatamente gli stampi.



2 Spella i pistacchi

Nel frattempo, tuffa i pistacchi in una casseruola con acqua bollente. Spegni e lasciali a bagno per 1-2 minuti, poi spellali e tritali grossolanamente.

Completa e servi 3

Al momento di servire, lavora la ricotta con il miele e l'acqua di fiori d'arancio. Monta la panna e incorporala delicatamente al composto, quindi trasferiscilo in una tasca da pasticcere con bocchetta liscia. Farcisci i cannoli, spolverizza sulle estremità i pistacchi tritati e disponili su un piatto.



Come in pizzeria

Calzoni dell'orto

Ecco la tradizionale ricetta napoletana, rivisitata con un ripieno di ratatouille di verdure fresche e morbido fiordilatte. Semplicemente squisita.

ricetta di Antonella Pavanello, foto di Maurizio Lodi





1

Cuoci le verdure

Taglia la mozzarella a fettine e mettila a perdere acqua in un colino. Pulisci le verdure, riduci la cipolla a spicchietti, le zucchine e la melanzana a dadini, i pomodori e il peperone a pezzetti. Scalda 3 cucchiai d'olio in una padella ampia e rosola a fiamma bassa la cipolla per 2-3 minuti. Alza il fuoco, aggiungi il peperone e cuocilo per 3-4 minuti. Unisci zucchine e melanzane e cuocile per altri 3-4 minuti. Riporta tutte le verdure nella padella, aggiungi i pomodori, sala e pepa e prosegui la cottura per altri 4-5 minuti, mescolando. Dividi la pasta in 4 parti e stendile con il matterello, ricavando dei dischi sottili. Suddividi la mozzarella e la ratatouille sui dischi di pasta.

Preparazione
25 minuti

Cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **pasta di pane** 800 g
- **melanzane** 1 piccola
- **cipolla rossa** 1
- **zucchine** 2
- **pomodori ramati** 2
- **peperone rosso** 1
- **mozzarella fiordilatte** 400 g
- **salsa di pomodoro** 4 cucchiai
- **basilico**
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**



2

Completa e inforna

Unisci qualche foglia di basilico e richiudi i calzoni piegando i dischi di pasta a metà e fissando i bordi, formando un cordoncino. Irrorali con un cucchiaio di salsa e cuocili in forno già caldo a 240° per circa 15 minuti., finché saranno ben dorati, sfornali e servili subito.

Subito pronta

Torta fredda di ricotta



Manuel

Lievitati e dolci

Preparazione 20 min

Cottura 2 minuti

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
PER LA BASE
(PER UNO STAMPO DA 35X11 CM)

- **riso soffiato** 50 g
- **cioccolato fondente** 50 g

PER IL RIPIENO

- **ricotta vaccina** 400 g
- **zucchero a velo** 50 g
- **vaniglia** 1 baccello

PER GUARNIRE

- **pesche noci** 280 g
- **ribes rosso** 10 g
- **menta** 3 foglie

Per preparare la torta fredda di ricotta inizia dalla base. Trita finemente il cioccolato fondente con un coltello e ponilo in una ciotola adatta alla cottura in microonde, sciogli il cioccolato al microonde alla massima potenza per pochi secondi, quindi estrai la ciotola e mescola il cioccolato con un cucchiaio, riponilo di nuovo in microonde a scaldare sempre per pochi secondi alla massima potenza per poi mescolarlo nuovamente. Ripeti questa operazione fino a quando il cioccolato non sarà completamente sciolto. Scalda in microonde anche il riso soffiato alla massima potenza per circa 30 secondi, in questo modo non si creerà uno sbalzo termico una volta che si uniranno i due ingredienti. Se non hai il microonde puoi sciogliere il cioccolato a bagnomaria e scaldare in forno (o in padella a fuoco molto basso) il riso soffiato distribuendolo su una leccarda foderata con carta da forno. In una ciotola versa il riso soffiato caldo, quindi aggiungi anche il cioccolato fuso mescola per amalgamare bene gli ingredienti.

Trasferisci l'impasto in uno stampo da crostata rettangolare da 35x11 cm (possibilmente con fondo removibile), distribuisci in modo omogeneo per tutto lo stampo il composto di riso soffiato, e pressalo infine con il dorso del cucchiaio in modo da compattarlo al meglio. Una volta realizzata la base, ponila a rassodare in frigorifero per circa 1 ora.

Nel frattempo occupati della crema: setaccia la ricotta attraverso un colino a maglie strette per renderla più fine, quindi unisci lo zucchero a velo e per finire incidi nel senso della lunghezza il baccello di vaniglia e con un coltellino estrai i semini da aggiungere alla crema per aromatizzarla.

Mescola con una spatola la crema in modo che risulti omogenea, riprendi lo stampo con la base, che nel frattempo si sarà rassodata, farciscila con metà della crema di ricotta avendo cura di distribuirla su tutta la superficie e di compattarla con il dorso del cucchiaio.

Versa la restante metà della crema in una sac-à-poche con bocchetta a goccia e distribuisci la farcia sulla parte centrale della torta realizzando un motivo ondulato. Ora lava le pesche e affettale finemente conservando la buccia.

Guarnisci la torta distribuendo le fettine di pesca sui due lati. Per finire dai un tocco di colore aggiungendo i grappolini di ribes e le foglioline di menta fresca. La tua torta fredda di ricotta è pronta per essere gustata!





preparo e

Porto via



Con la carne

Recupera la polpa di 4 zucchine, sminuzzala e poi uniscila a 100 g di macinato di manzo, prezzemolo tritato, 1 uovo, formaggio grattugiato e pangrattato. Farcisci le zucchine con il composto e trasferiscile in una padella con un giro d'olio, aglio e vino bianco. Metti il coperchio e lascia cuocere per circa 30 minuti.

Zucchine ripiene di verdure e formaggio

Preparazione
20 minuti

Cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **zucchine tonde** 4
- **cipollotto** 1
- **carota** 1
- **peperone** 4 falde
- **formaggio Edamer** 4 fette
- **pangrattato**
- **olio extravergine**
- **sale**

Lava le zucchine, tagliale a metà nel senso orizzontale, svuotale con uno scavino e tieni la polpa da parte per il ripieno. Scotta i gusci in acqua salata bollente per 3 minuti al massimo. Lascia asciugare le zucchine su un canovaccio pulito, con la parte concava rivolta verso l'alto. **Adagiale in una teglia** coperta con carta forno, poi ungi leggermente l'interno dei gusci e cuoci nel forno a 180° per circa 20 minuti. Mentre le zucchine cuociono, pulisci le verdure, poi taglia a fette il cipollotto, la carota e le falde di peperone.

Versa il cipollotto in una padella con un filo d'olio, lascialo insaporire e aggiungi la polpa delle zucchina e i cubetti di verdure, regola sale, pepe e salta le verdure velocemente in una padella. **Aggiungi il pangrattato**. Togli quindi le zucchine dal forno, lasciale intiepidire e farciscile con il mix di verdure. A questo punto, copri ogni zucchina farcita con una fettina di formaggio Edamer. **Lasciale gratinare in forno** accendendo soltanto al funzione grill per qualcheistante, giusto il tempo di far sciogliere il formaggio.completamente.

preparo e

Congelo



Verdure grigliate

Scegli gli ortaggi estivi che preferisci, puliscili, riducili a fette e copri li con una emulsione d'olio e limone. Scalda una griglia e scotta le verdure scolate per pochi minuti sui due lati. Se preferisci, cuocile col grill. Condiscile con aglio, olio, sale e prezzemolo tritato.

Hummus di ceci e peperoni

Preparazione 25 minuti

Cottura 60 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **ceci già cotti** 240 g
- **peperoni** 400 g
- **pomodori secchi** 3
- **olive** 4
- **aglio** 1 spicchio
- **basilico** 8 foglie
- **olio extravergine** 4 cucchiai
- **paprica**
- **sale**
- **pepe in grani**
- **semi di girasole**

PER I CROSTINI

- **baguette** 1
- **rosmarino**
- **origano secco**
- **salvia**
- **olio extravergine**

Inizia a preparare i peperoni: cuocili nel forno a 210 ° per 45 minuti. Mettili in un sacchetto per alimenti e lasciali raffreddare. Spellali, tagliali a falde e quindi elimina i semini e le costole bianche, riduci le falde a pezzetti.
Versa nel mixer i peperoni e aggiungi i ceci scolati, le olive denocciolate, i pomodori secchi a pezzetti, lo spicchio d'aglio e le foglie di basilico. Aziona quindi il mixer alla massima potenza fino a ottenere la consistenza di una crema; se serve, allunga l'hummus ancora con poca acqua fredda.

Per i crostini, taglia la baguette a fettine regolari e trasferiscile in una padella con 3 cucchiai d'olio e un trito di salvia e rosmarino. Fai tostare il pane a fiamma dolce fino a quando sarà ben colorito, avendo cura di rigirarlo spesso, qindi aggiungi l'origano a fine cottura.
Distribuisci l'hummus nelle ciotole e poi insaporisci con un velo di paprica, i grani di pepe e i semi di girasole. Accompagna l'hummus di ceci e peperoni con i crostini di pane alle erbe ancora tiepidi.





1 Torta fritta di Parma

Preparazione
40 min+rip

Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4-6
- **farina** 250 g
- **lievito di birra fresco** 15 g
- **zucchero**
- **olio extravergine** 30 g
- **sale** 1 cucchiaino

PER FRIGGERE
- **olio di semi di girasole oppure strutto**

Preparazione. Disponi la farina setacciata sulla spianatoia, formando una fontana, crea quindi un incavo nel centro e versaci l'olio extravergine e il lievito sciolto in 12 cucchiai di acqua tiepida con un pizzico di zucchero, poi spolverizza il sale sui bordi. Impasta con cura per almeno 10 minuti, poi copri l'impasto con un telo e lascialo lievitare in luogo tiepido, per circa 1 ora. Trascorso il tempo, stendi la pasta, col matterello oppure la macchinetta, in modo da ottenere una sfoglia spessa circa 3 mm e poi tagliala a rombi.
In un ampio tegame dal bordo spesso, porta l'olio di semi alla temperatura di 170°, controllando con un termometro da cucina. Tuffa i rombi di pasta nell'olio bollente, pochi per volta, lasciali gonfiare per pochi istanti e poi prelevali con un mestolo forato. Mettili a sgocciolare su carta assorbente e spolverizzali con un pizzico di sale.
Servili accompagnati da salumi misti e formaggi morbidi.

2 Bruschetta con crudo e pesto di pistacchi

Preparazione
20 minuti

Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **pane integrale raffermo** 4 fette
- **prosciutto crudo 8** fette
- **scamorza** 2 g

PER IL PESTO
- **pistacchi sgusciati** 160 g
- **Grana Padano DOP** 60 g
- **limone bio** mezzo, la scorza
- **aglio** mezzo spicchio
- **olio extravergine** 50 g
- **basilico** 3 foglie
- **sale**
- **pepe**
- **granella di pistacchi**

Preparazione. Per il pesto, porta a ebollizione un pentolino colmo d'acqua, spegni, versa i pistacchi e falli riposare per 2 minuti, poi scolali ed elimina le pellicine.Trasferiscili nel recipiente del mixer, poi unisci il Grana Padano grattugiato, l'aglio e l'olio. Versa 50 g d'acqua e profuma con la scorza grattugiata del limone e le foglie di basilico. Regola di sale e pepe e frulla fino a ottenere un composto cremoso. Affetta il pane e taglia a metà le fette, poi tostale da ambo i lati in una padella ben calda. Affetta la scamorza e fai sciogliere le fette in una padella scaldata con il coperchio. Trasferisci la scamorza fusa sulle fette di pane abbrustolito, aggiungi uno strato di pesto, quindi copri con le fette di prosciutto crudo. Infine, decora le bruschette con la granella di pistacchi.



3

Schiacciata con Praga, scamorza e lattuga

Preparazione
20 minuti

Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **base pronta per pizza** 2 confezioni
- **prosciutto di Praga** 300 g
- **scamorza affumicata** 200 g
- **lattuga** 4-5 foglie
- **semi di sesamo**
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Scotta le foglie di lattuga per 2 minuti in acqua bollente salata, poi scolale, fai intiepidire e asciugale con carta da cucina. Stendi il primo disco di base per pizza e disponilo sulla placca del forno, conservando sotto la carta in dotazione. Distribuisci sopra metà delle fette di prosciutto di Praga e poi la scamorza tagliata a fettine, qualche foglia di lattuga e quindi le fette di prosciutto rimaste. Infine, stendi il secondo disco di base per pizza, trasferiscilo sul ripieno e sigilla bene i bordi della schiacciata, premendo delicatamente con i rebbi di una forchetta in modo che non si apra in cottura. Spennella la superficie con 2-3 cucchiai d'acqua sbattuti con 1 d'olio e quindi spolverizza con i semi di sesamo. Cuoci la schiacciata nel forno già caldo a 180° per 15-20 minuti e comunque fino a quando la superficie risulta ben dorata. Sforna la schiacciata, lascila intiepidire e servla subito calda.



4

Hummus di ceci e zucchine

Preparazione
10 minuti

Cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 6

- **zucchine** 200 g
- **ceci cotti** 240 g
- **aglio** 1 spicchio
- **cumino in polvere** 1 cucchiaino
- **paprica dolce** 1 cucchiaino
- **limone** 1 il succo
- **tahina** 3 cucchiai
- **olio extravergine**
- **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Lava e spunta le zucchine, quindi riducile a rondelle. Scalda una padella con un abbondante giro d'olio, lo spicchio d'aglio schiacciato, unisci le zucchine, il cumino, la paprica, sale e pepe e cuoci a fiamma medio alta per circa 10 minuti, mescolando di tanto in tanto, finché saranno dorate. Tienine da parte 1 cucchiaio per decorare e trasferisci le altre nel recipiente del mixer, aggiungi i ceci, 2-3 cucchiai della loro acqua di conserva, il succo del limone, e poi frulla, unendo ancora poca acqua se necessario, fino a ottenere una crema dalla consistenza abbastanza fluida, infine, incorpora la tahina, 1 cucchiaio per volta. Versalo in una ciotola, decora con le rondelle intere, copri e conserva l'hummus in frigorifero, togliendolo 15 minuti prima di gustarlo. Servilo con verdure cotte e crude, sandwich e bruschette.



5

Risotto con pesto di cavolo viola e piselli

Preparazione 15 minuti

Cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **riso Arborio** 300 g
- **pisellini** 250 g
- **cipollotto** 1
- **pancetta** 80 g
- **olio extravergine**
- **sale**

PER IL PESTO

- **cavolo cappuccio viola** 200 g
- **Parmigiano Reggiano Dop** 100 g
- **gherigli di noci** 50 g
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Pulisci il cavolo viola, ricava le foglie e trasferiscile nel recipiente del mixer, aggiungi il 100 g di ormaggio grattugiato, poi le noci e abbondante olio, quindi frulla e tieni da parte. Nel frattempo, lessa il riso in acqua bollente salata. Rosola il cipollotto tritato e la pancetta tagliata a pezzettni in una padella con un filo d'olio, finché saranno morbidi. Unisci i pisellini, 2-3 cucchiai dell'acqua di cottura del riso e cuoci ancora per 2-3 minuti. Scola il riso ben al dente, conservando l'acqua di cottura. Aggiungilo nella padella con il soffritto, incorpora il pesto di cavolo viola e poi fai insaporire il riso aggiungendo poca acqua di cottura alla volta, fino a quando il riso diventa cremoso. Servi con altro formaggio grattugiato.



6

Pasta con patate e pancetta

Preparazione 15 minuti

Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **spaghettoni** 300 g - **patate** 400 g - **pancetta** 100 g - **pecorino** 60 g - **zafferano** 1 bustina - **cipolla** 1 - **sedano** 1 costa - **carota** 1 - **pancetta dadini** 60 g - **Parmigiano Reggiano Dop** - **timo** - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

Preparazione. Trita cipolla sedano e carota. Versa in un tegame con l'olio e la pancetta a dadini. Fai rosolare, poi abbassa la fiamma e fai asciugare. Aggiungi le patate a dadini, sala, pepa, versa 2 bicchieri d'acqua. Porta a bollore, unisci una crosta di parmigiano reggiano e cuoci ancora 30 minuti. Versa gli spaghettoni e poi, se serve, un altro mestolo di acqua. Fai cuocere la pasta a fuoco medio mescolando spesso, in modo che diventi cremosa, ma senza attaccarsi al fondo. Mescola e distribuiscila nei piatti. Decora con foglioline di timo e servi subito gli spaghettoni ben caldi.

SPAGHETTONI CON RICOTTA E PISTACCHI

Cuoci 320 g di spaghettoni. Intanto lavora 300 g ricotta di bufala con un cucchiaio per renderla una crema; se serve, versa poca acqua di cottura della pasta. Unisci 4 cucchiai di pesto di pistacchi, sala, pepa e mescola Condisci la pasta con la crema, decora con granella di pistacchi e servi.



7

Crocchette di patate alla mozzarella

Preparazione
25 minuti

Cottura
50 minuti

INGREDIENTI PER 4-6

- **patate** 1 kg
- **Parmigiano Reggiano Dop** 50 g
- **uova** 1
- **mozzarella** 125 g
- **noce moscata**
- **sale**

PER LA PANATURA

- **farina 00**
- **pangrattato**
- **uova** 3
- **olio di arachidi**

Preparazione. Lessa le patate, scolale e pelale. Passale ancora calde nello schiacciapatate e lasciale raffreddare. Poi aggiungi l'uovo, il formaggio grattugiato, il sale e un pizzico di noce moscata. Amalgama il composto dividilo in tante palline e dai la forma tipica di una crocchetta, quindi inserisci un pezzetto di mozzarella al centro di ognuna. Passale prima nella farina, poi nell'uovo sbattuto e infine nel pangrattato; ripeti il procedimento altre due volte per assicurarti che le crocchette non si aprano in cottura. Versa abbondante olio di semi in un'ampia padella dal fondo spesso e portalo alla temperatura di 175°. Tuffa le crocchette nell'olio bollente, poche alla volta, lasciale dorate completamente e poi scolale su carta assorbente per asciugare l'olio in eccesso. Spolverizza con un pizzico di sale e servi le crocchette ben calde.



8

Mug cake allo yogurt

Preparazione
10 min

Cottura
2 minuti

INGREDIENTI PER 4 PEZZI

- **uova** 4
- **zucchero** 4 cucchiai
- **olio di semi di girasole** 2 cucchiai
- **yogurt bianco** 2 cucchiai
- **farina 00** 12 cucchiai
- **lievito per dolci** 1 cucchiaino
- **fragole**
- **panna fresca**

Preparazione. Apri 1 uovo in ciascuna tazza, aggiungi 1 cucchiaio di zucchero, mezzo cucchiaio d'olio e mezzo di yogurt poi unisci 3 cucchiai di farina. Infine un abbondante pizzico di lievito per dolci. Mescola per ottenere 4 impasti lisci e omogenei. Cuoci al microonde alla massima potenza per 2 minuti. Decora con ciuffi di panna montata e fragole e fettine.

MUG CAKE AL CACAO

Versa in ogni tazza 2 cucchiai di farina setacciata con 1 pizzico di lievito e mescola. Unisci 1 cucchiaio più mezzo di latte a temperatura ambiente, 1 cucchiaino d'olio di semi e amalgama. Aggiungi 1 uovo sbattuto, miscela e poi versa 1 cucchiaio di cacao amaro setacciato e 1 cucchiaio di zucchero. Amalgama con cura per ottenere un composto omogeneo. Cuoci la torta in tazza nel microonde alla massima potenza per 2 minuti. Infine spolverizza con zucchero a velo e servi subito i cake.

GialloZafferano

GRUPPO MONDADORI

Prodotto e realizzato da
OpenEyes Film Srl

DIRETTORE RESPONSABILE
Simona Stoppa
simonastoppa@openeyesfilm.net

CON LA COLLABORAZIONE
del team web giallozafferano.it

COLLABORATORI
Luciana Giruzzi
Marilena Bergamaschi
Michela Sassi

IN CUCINA
Franceso Parravicini

FOTO
Antonio Bagnano
Gianmarco Folcolini
Ciro Rota
Anna D'acunzo

STYLIST
Federica Esti
Michela Burkhart

nel prossimo numero in edicola **l' 11 giugno**

Voglia di ...

Ricette con il pane per ridurre gli sprechi e aumentare il piacere di cucinare piatti sani

30 minuti

Antipasti con pesce e gamberi, il sapore di mare in tanti stuzzichini per aprire il pasto

Tradizione ai fornelli

Insalate di pasta e di riso da gustare sotto l'ombrellone

Idee Vegetariane

Ricette ricche e nutrienti preparate con i legumi freschi

... E TANTO ALTRO!



MONDADORI MEDIA S.P.A.
SEDE LEGALE
Via Gian Battista Vico 42, Milano
DISTRIBUZIONE a cura di Press Di srl.
SERVIZIO ABBONAMENTI è possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: sito web: www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@ mondadori.it; telefono: dall'Italia 02 49572001; dall'estero tel.: +39 02 86896172. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; posta: scrivere all'indirizzo: Direct Channel SpA – Casella 97 - Via Dalmazia 13, 25126 Brescia (BS). L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista.
SERVIZIO ARRETRATI/COLLEZIONISTI
tel. 045 8884400, email collez@mondadori.it
PUBBLICITÀ Mediamond S.p.A. – Viale Europa 44, 20093 Cologno Monzese tel. 02 21025259, e-mail contatti@mediamond.it
Pubblicazione registrata al Tribunale di Milano n° 105 del 14/03/2017.

Stampa: Effe Printing Srl - Località Miole Le Campore - Oricola (L'Aquila)

Certificato PEFC
Questo prodotto è realizzato con materia prima da foreste gestite in maniera sostenibile e da fonti controllate
PEFC/18-32-03
www.pefc.it

Il nostro impegno. Utilizziamo carta certificata PEFC ottenuta da cellulosa riciclata e da fonti controllate. La nostra scelta contribuisce a salvaguardare nel tempo l'integrità del patrimonio forestale nel mondo per le generazioni presenti e future.

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali ISSN 2532-3539